ابنارمل کی ڈائری
ویسے تو اتنا کہنا ہی کافی ہوگا کہ اسے ماہرِ نفسیات نے لکھا ہے!
صابر چوہدری (ماہرِ نفسیات)

انتساب!

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے نام۔۔۔

کہ اگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نہ ہوتے۔۔۔

تو ہم۔۔۔ابنارمل ہوتے۔۔۔

نمبر شمار غسلِ ترتیب صفحہ

بڑا سا شکریہ

1. **میمونہ شاکر کا**۔۔۔کہ اگر آپ۔۔۔میری زندگی میں۔۔۔نہ ہوتیں تو میں۔۔۔ایک عام سا۔۔۔ایویں سا۔۔۔بے کار۔۔۔آدمی ہوتا۔۔۔
2. **فاروق چوہدری کا**۔۔۔کہ عمر میں۔۔۔میں آپ سے بڑا ہوں۔۔۔روحانیت۔۔۔اور روشنی میں۔۔۔آپ۔۔۔
3. **مِس قیصرا کا**۔۔۔کہ چھوٹی سی عمر میں۔۔۔اتنی بڑی۔۔۔آرٹ ٹیچر۔۔۔ہر ایک کے مقدر میں۔۔۔کہاں ہوتی ہے۔۔۔
4. **پروفیسر ارشد جاوید کا**۔۔۔کہ آپ جیسا استاد اور دوست۔۔۔ہر ایک کو کہاں نصیب ہوتا ہے۔۔۔
5. **اختر عباس (بھیاجی) کا**۔۔۔کہ یہ آپ ہی ہیں۔۔۔جن کی وجہ سے۔۔۔مجھے لکھے لفظوں سے محبت ہوئی۔۔۔
6. **عاطف مرزا کا**۔۔۔کہ میں۔۔۔آپ کی موٹی ویشن کا۔۔۔منہ بولتا ثبوت ہوں۔۔۔یہ آپ ہی ہیں۔۔۔جن کی وجہ سے یہ کتاب۔۔۔آپ کے ہاتھوں میں ہے۔۔۔
7. **حضرت صاحبؒ کا**۔۔۔کہ آپ نے ایک گناہ گار کو۔۔۔گواہی کے لئے چنا۔۔۔
8. **باباجیؒ کا**۔۔۔کہ آپ نے مجھ سے۔۔۔"روحانی دوستی" کر کے۔۔۔روح کا رشتہ

سمجھایا۔۔۔اگر آپ نہ ملتے۔۔۔تو میں میلا ہی رہتا۔۔۔روشن نہ ہوتا۔۔۔

9. **قیس حسین خان (کوری) کا**۔۔۔کہ ویسے تو میں۔۔۔لوگوں کا ''بڑا'' ہوں پر۔۔۔آپ میرے ''بڑے'' ہیں۔۔۔

10. **اشفاق احمد (صاحب) اور بانو قدسیہ (آپا جی) کا**۔۔۔کہ آپ نے مجھے۔۔۔ اپنے ''روحانی اسپتال'' میں۔۔۔اِنٹرن شپ کا موقع دیا۔۔۔ویسے تو آپ دو مکمل شخصیات ہیں۔۔۔پر میں آپ دونوں کو۔۔۔ایک ہی گنتا ہوں۔۔۔جیسے دروازہ دو حصے ہوتے ہوئے بھی۔۔۔ایک ہی کہلاتا ہے۔۔۔

(میری خوش نصیبی ہے کہ مجھے۔۔۔لاہور کے دو بڑے اسپتالوں میں۔۔۔اِنٹرن شپ کا موقع ملا۔۔۔ایک سرگنگا رام اسپتال۔۔۔ دوسرا۔۔۔ 121 سی ماڈل ٹاؤن کا۔۔۔داستان سرائے۔۔۔)

◈.....◈.....◈.....◈

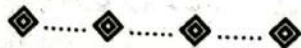
ماہرِ نفسیات کے مطابق معذوری کیا ہوتی ہے؟

لفظ۔۔۔معذوری (disability)۔۔۔ میں ایک معذوری یہ ہے کہ۔۔۔اس کا خیال آتے ہی ہم۔۔۔ایسے لوگوں کے بارے میں۔۔۔سوچنے لگتے ہیں جو۔۔۔دیکھ۔۔۔ سُن۔۔۔بول۔۔۔یا چل نہیں سکتے۔۔۔

مگر ان لوگوں کا کیا کریں۔۔۔جو بے حس ہیں یا جو۔۔۔اپنے جذبات کے بارے میں۔۔۔بات نہیں کر سکتے۔۔۔طاقت کے تحفے کو۔۔۔تعمیری کاموں میں۔۔۔استعمال کرنے کے بجائے۔۔۔ ضائع کر دیتے ہیں۔۔۔وہ لوگ۔۔۔ جو تیرہ سال بعد۔۔۔طلاق کا تحفہ لے کر کہتے ہیں۔۔۔مجھے اُس کی سمجھ نہیں آئی۔۔۔چلیں دوسروں کو سمجھنا تو دور۔۔۔انھیں اپنی ہی سمجھ نہیں آتی۔۔۔

وہ لوگ جو پوری زندگی۔۔۔ایک مضبوط رشتہ ہی نہیں بنا پاتے۔۔۔تکمیل تک نہیں پہنچ سکتے۔۔۔وہ لوگ۔۔۔جو اُمید کھو دیں۔۔۔جو مایوسی اور تلخی میں زندگی گزارتے ہیں۔۔۔ان لوگوں کا کیا کریں۔۔۔جن کی زندگی۔۔۔خوشی اور محبت سے خالی ہے۔۔۔ میرے (ماہرِ نفسیات کے) مطابق۔۔۔یہی اصل۔۔۔معذوریاں ہیں۔۔۔

فریڈ روجرز (ماہرِ نفسیات)

◈.....◈.....◈.....◈

مشکل معاشرے میں ماہرِ نفسیات

کسی ایسے معاشرے میں---جو صرف مشکلات کا مارا ہی نا ہو--- بلکہ وار اینڈ ٹیرر (war and terror) کی بدترین ٹنل (tunnel) سے بھی--- گزر رہا ہو--- جہاں لوگ روز--- لٹتے--- کٹتے--- پھٹتے---ہوں--- میں بطور ماہرِ نفسیات کام کرنا کتنا مشکل ہے--- یہ کیسے بتایا--- سمجھایا--- جاسکتا ہے---

میں لکھاری نہیں ہوں---اور نہ ہی مجھے---لکھنا آتا ہے---مگر درد میں بہت طاقت ہوتی ہے--- یہ صاحب درد کو---کہاں سے کہاں پہنچا دیتا ہے---کیا سے کیا بنا دیتا ہے--- لکھنے سے پہلے---میں نے بے شمار معروف اور غیر معروف--- لکھنے والوں سے پوچھا کہ---وہ کیسے لکھ لیتے ہیں؟---سب کا تقریباً ایک سا ہی جواب تھا کہ---کہانیاں ان کے دروں پر---دستک دیتی ہیں---تو کئی بار ایسا ہوا---کہانیاں چھوڑ---داستانیں میرے دروازے پر---دستک دیتی رہیں اور---میں انھیں اِگنور کرتا رہا---پر اگنور کرنے کی بھی---ایک مدت مقرر ہوتی ہے---پھر بندہ چاہ کر بھی---چپ نہیں رہ سکتا---

میرا دل چاہتا ہے کہ---آپ میرے ''کمرے'' (کلینک) میں---آ کر میرے ساتھ بیٹھیں--- وہ سنیں--- جو میں سنتا ہوں---وہ دیکھیں---جو میں دیکھتا ہوں---وہ محسوس کریں---جو میں محسوس کرتا ہوں---مگر وہ کیا ہے نا---دوسروں کی پرائیویسی کا پل--- پار کروانا میری پہنچ سے باہر ہے---سو میری اس کوشش کو آپ---key hole observation کا نام دے سکتے ہیں---یہ جانتے ہوئے بھی کہ---key hole سے---کمرے کے اندر کا مکمل حال---تو حاصل نہیں کیا جا

سکتا---مگر ملنے والے glimpse سے---کچھ نہ کچھ گلہ تو---کم ہو سکتا ہے---

یہ کیس میرے شروع کے---چیلنجنگ کیسز میں سے ایک ہے---یہ کیس ایک ایسے شخص کا ہے---جو جیتے جی مر گیا---اور جس کی سب سے بڑی خواہش تھی کہ---وہ امریکہ میں پھٹے---اور اس کے چیتھڑے امریکیوں کے منہ پر جا گریں---وائیٹ ہاؤس اس کے خون سے لتھڑ کر---بلڈ ہاؤس بن جائے---

نائین الیون---ہوا تو امریکہ میں---مگر سزا ساری دنیا کو ملی---سزا یافتہ ممالک کی فہرست میں---پاکستان---پہلے نمبر پر ہے---جتنا نقصان پاکستان کو ہوا---اتنا دنیا کے کسی ملک کو نہیں ہوا---پہلے افغان طالبان نے---تباہی مچائی ہوئی تھی---اب تحریکِ طالبان پاکستان---ہمارے پیچھے پڑ گئی ہے---نیویارک کا ورلڈ ٹریڈ سنٹر---گراؤنڈ زیرو پر گرنے کے ساتھ ساتھ---پاکستان پر بھی ایسا گرا---کہ پاکستان کی پسلیاں ہی توڑ دیں---امریکہ تو اسپتال سے---کب کا فارغ ہو چکا ہے---مگر پاکستان ابھی تک داخل ہے---اور نہ جانے کب تک رہے گا---امریکہ اسپتال کا بل ادا کر کے---الٹا ہمیں احسان کی ہتھکڑیوں میں جکڑ رہا ہے---امن کے نام پر پوری دنیا کا---چہرہ ہی مسخ کر دیا گیا ہے---

دل پر ہاتھ رکھ کر بتائیں---دنیا جتنی محفوظ 2000 سے پہلے تھی---کیا آج ہے؟---امن والوں کو پہلے---القاعدہ کا قاعدہ پڑھا کر لوٹا گیا---اب داعش---دل دہلا رہی ہے---پریزیڈنٹ آف امریکہ کو---سمجھ کیوں نہیں آ رہی کہ---کچھ مسائل کا حل---پولیٹیکل نہیں سائیکولوجیکل ہوتا ہے---

◈......◈......◈......◈

مراقبہ درد

میری شدید خواہش تھی کہ---میں ان تحریروں کو---غسلِ ترتیب دیے بغیر---''شہید شدہ'' ہی ''سپردِ آپ'' کردوں---پروہ کیا ہے نا---جیسے بکھرے کو باندھنا---روتے کو روکنا---مہارت مانگتا ہے---ویسے ہی---دوسروں کی---سوچوں میں سوئی مارنا---کبھی کبھی---سیلف پنشمنٹ (خودساختہ سزا) بن جاتا ہے---اور خود کو خود ہی سزا---دینے کی سوچ ہی---مجھے سُن کر دیتی ہے---

مگر یہ خوف---کتنا ہی خوف زدہ کر دینے والا---ہی کیوں نہ ہو---میں اسے اپنی خواہش کا خون---کرنے بھی تو نہیں دے سکتا---خواہش بھی کیا بس اتنی کہ---آپ کو دردزدہ--- ورق کی دیواروں میں---(چاہے کچھ دیر کو ہی سہی)---چنوا کر---مراقبہ درد کروا سکوں---آپ ''شعوری کوشش'' سے---ماتم کو محسوس کر کے دیکھیں کہ---رہ جانے والے کیسے رَہتے ہیں---جدائی---جان نکال دیتی ہے---زندہ کو---مردہ کر دیتی ہے---

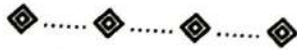
گو کہ---مصنوعی درد سے---اصل درد کا احاطہ تو نہیں کیا جا سکتا اور نہ ہی---داغِ درد کو دھویا جا سکتا ہے---مگر ہاں---کچھ حد تک احساسِ درد تو---کیا جا سکتا ہے نا---

کہنے کو تو یہ دنیا---چھوٹی سی---پر جب اس چھوٹی سی دنیا میں نکلو---تو یہ دردِ دل کی مانند---بڑھتی جاتی ہے---خود ہی سوچیں---اس کی اس بڑھتی بھیڑ میں---''اُسے'' پانا---اور پھر پا کر کھو دینا---کس قدر خوف زدہ کر دینے والا عمل ہے---اس کا اندازہ---آپ دنیا کے اہم خوفوں کی فہرست---نکال کر لگا سکتے ہیں---

کھو دینے کا خوف سرفہرست نہیں ہے کیا؟---

آپ کی اطلاع کے لئے عرض ہے---ریسرچ کے مطابق---''محبوب'' کو کھو دینے کا خوف---دنیا کے بڑے---خوفوں میں سے ایک ہے---

خوشیوں کا علم نہیں پر---دکھ کی دہلیز پہ---سسکیوں کے سائے تلے---سب---ایک ہو جاتے ہیں---شاید یہی وجہ ہے---غم کا غلاف اوڑھے---نیویارک میں نینسی---سنگل اپاٹمنٹ میں---سلگے---یا---کشادہ صحن میں---کشمکش زدہ---شاہدرہ میں شاہد---

دورہِ دل کا---دھچکا---ایک سی ہی تو---دھجیاں---اڑاتا ہے---

جان لیوا جدائی

دل پر ہاتھ رکھ کر کہوں تو --- مجھے تو خود --- لفظ --- ''جدائی'' --- اس قدر جان لیوا لگتا ہے کہ اسے --- بولنے --- سننے --- پڑھنے --- اور لکھنے --- سے پہلے میرے جسم کے سارے جوڑ --- جمع ہو کر --- میرے آگے ہاتھ جوڑ لیتے ہیں ---

جدائی --- اس قدر جان لیوا ہوتی ہے کہ --- مل کر جُدا ہونے کے بعد --- روح بھی جسم میں --- رہنے سے انکار کر دیتی ہے --- بندہ بکھر جاتا ہے --- بکھرا ہوا انسان --- اپنی جان کے ساتھ ساتھ --- دوسروں کی جان کا بھی دشمن ہو جاتا ہے --- اسے ہوش نہیں رہتا اور وہ --- بدلے کی بے ہوشی میں --- وہ سب کرنے کے لئے --- تیار ہو جاتا ہے --- جس کا تصور اس نے تمام عمر نہیں کیا ہوتا --- یہ جانے بغیر کے دوسروں کو --- بدلوں سے نہیں بدلا جا سکتا --- بدلے سے بے چینی --- دور نہیں ہوتی بلکہ بڑھتی ہے ---

کبھی آپ نے سوچا ہے کہ --- تمہارہ جانے والے --- کیوں تڑپے ہیں؟

اگر تڑپنے سے تسکین نہیں ملتی تو --- محبت کے ماروں کا مرہم کیا ہے؟

رونے سے راحت نہیں ملتی تو --- آنکھیں --- آہیں کیوں بھرتی ہیں؟ ---

چیخنے --- چلانے سے بھی --- چین کیوں نہیں پڑتا؟ ---

کھو دینا --- کیا ہوتا ہے؟

کھو دینے کی کھائی سے --- باہر نکلنے کے لئے --- ایک خاص مقدار کے --- حوصلے کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟

◈ ..... ◈ ..... ◈ ..... ◈

ابنارمل کی ڈائری

زخم وہ جگہ ہے۔۔۔ جہاں سے روشنی۔۔۔

آپ کے اندر داخل ہوتی ہے۔۔۔

استاد رومیؒ

کلائینٹ کی ہسٹری

(History of the client)

جمیرا اور جاسم

پہلے تو کئی جاسم۔۔۔ کے بعد۔۔۔ کھودینے میں۔۔۔ بم دھماکے جمیرا کو۔۔۔
جو طالبان۔۔۔ اخبار کی وہ خبریں۔۔۔ پھر اچانک اس نے۔۔۔ بے جان پڑا رہا۔۔۔ ماہ
ان سے رابطے کی۔۔۔ نوٹ بک میں۔۔۔ اکھٹی کرنا شروع کیں۔۔۔ کے خلاف تھیں
کوششیں۔۔۔ نوٹ کرنے لگا۔۔۔

وہ طالبان سے ملنے کا۔۔۔ ساری خبریں طالبان کے خلاف تھیں۔۔۔ باوجود اس کے کہ
کبھی۔۔۔ ہوتا ہے۔۔۔ وہ صحیح کر رہے ہیں۔۔۔ اسے لگتا تھا کہ۔۔۔ طالب تھا
آ کر لگنے لگتے۔۔۔ ہمارے اپنے سر پر ہی۔۔۔ ایجنڈے کے انڈے۔۔۔ کبھی
چاہتے ہیں وہ اس سے۔۔۔ خلاف کررہے ہوتے ہیں۔۔۔ ہم کسی کو کسی کے۔۔۔ ہیں
قُرب۔۔۔ قریب ہونے کا۔۔۔ پسند کرنے لگتا ہے۔۔۔ الٹا وہ اتنا اُسے۔۔۔ ور رہے
ال لیتا ہے۔۔۔

اس۔۔۔ وہ امریکہ میں پھٹے۔۔۔ اسکی خواہش تھی کہ۔۔۔ ہ امریکہ سے بدلا لینا چاہتا تھا
وہ اپنی زندگی خودکش حملہ کے۔۔۔ طالبان کی مدد کی ضرورت تھی۔۔۔ کے لئے اسے
درد کی۔۔۔ اسکا خیال تھا بدلے اور۔۔۔ کئے ہوئے تھا (volunteer) وقف۔۔۔ لئے
بس یہی ایک حل ہے۔۔۔ مدت کا۔۔۔

غیر موجودگی۔۔۔ جو ایک دن اس کی۔۔۔ اس کے والد صاحب کا۔۔۔ تو بھلا ہو
اخبار سے کٹی ہوئی۔۔۔ دیوار پر لگے نقشے۔۔۔ اس کے کمرے میں گئے تو۔۔۔ ں
مجھ۔۔۔ اور مدد کی لئے۔۔۔ مسئلہ سمجھ گئے۔۔۔ اور نوٹ بک دیکھ کر۔۔۔ بریں
(ماہرِ نفسیات سے) سے رابطہ کیا۔۔۔

^ ^ ^ ^

کلائینٹ اِن ٹیک سیشن

(Client Intake Session)

لاشوں کا علاج

اخبار کی کٹی ہوئی خبریں۔۔۔نقشہ اور پرسنل نوٹ بک۔۔۔ہمارے درمیان پڑی۔۔۔میز پر پڑے تھے۔۔۔

یہ جانتے ہوئے بھی کہ۔۔۔اینہی ڈونیا(anhedonia)۔۔۔اسے اندر باہر سے کھا رہا ہے۔۔۔میں نے عادتاً پوچھا۔۔۔''کبھی آپ کو خودکشی کا خیال آیا ہو؟۔۔۔یا کبھی آپ نے خودکشی کی کوشش کی ہو؟''۔۔۔

جاسم نے کچھ دیر تو۔۔۔مجھے (ماہرِ نفسیات کو) دیکھا۔۔۔پھر کہا۔۔۔''خود بخود ختم ہو جانے والے نے۔۔۔کیا خودکشی کرنی ہے۔۔۔ویسے بھی۔۔۔خودکشی کا خیال تو۔۔۔انہیں آتا ہے۔۔۔جو زندہ ہوں۔۔۔اور میں۔۔۔تو اسی دن مر گیا تھا۔۔۔جس دن۔۔۔''ہم''۔۔۔جدا ہوئے تھے''۔۔۔پھر اس نے باہر بیٹھے۔۔۔اپنے ساتھ آنے والے۔۔۔گھر والوں کی طرف۔۔۔اشارہ کرتے ہوئے کہا۔۔۔''یہ لوگ تو۔۔۔میری لاش لے کر پھر رہے ہیں۔۔۔علاج کی مجھے نہیں۔۔۔انہیں ضرورت ہے۔۔۔ویسے کیا آپ۔۔۔لاشوں کا علاج بھی کر لیتے ہیں؟''۔۔۔

کلائنٹ ان ٹیک فارم لکھتے لکھتے۔۔۔میں نے رک کر۔۔۔سر اٹھا کر اُسے دیکھا۔۔۔اور مسکرا کر جواب دیا۔۔۔

''ہاں کیوں نہیں۔۔۔جو لاش دوسروں کی درخواست پر۔۔۔چل کر آ جائے۔۔۔وہ قابلِ علاج ہوتی ہے''۔۔۔

درد پڑھنے والے درخت

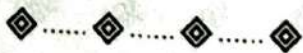
جب میں نے۔۔۔اُس (جاسم) کے لہجے کی تلخی کو۔۔۔بالکل لائیٹ سا لیا تو۔۔۔اُسے وہیں بیٹھے بیٹھے احساس ہوا کہ۔۔۔میں اس کی بات سمجھ سکتا ہوں۔۔۔اور پھر جب میں۔۔۔فارم فِل کر کے۔۔۔پوری توجہ سے۔۔۔اس کی طرف متوجہ ہوا تو وہ۔۔۔بڑی بے بسی سے کہنے لگا۔۔۔

''دیکھیں۔۔۔آپ کی دنیا۔۔۔محبت والوں کا۔۔۔کیا حال کرتی ہے۔۔۔میری تو انھیں (گھر والوں اور دوسرے لوگوں کو)۔۔۔کچھ سمجھ نہیں آتی۔۔۔سر۔۔۔آپ ہی انھیں سمجھائیں نا کہ۔۔۔جب بھی میری۔۔۔طبعیت خراب ہو تو۔۔۔یہ مجھے اسپتال کی بجائے۔۔۔یونیورسٹی کیمپس لے جایا کریں۔۔۔

یونیورسٹی کی کلاس میرا۔۔۔آئی۔سی۔یو ہے۔۔۔میری بے چینی اسپتال کے بیڈ پر نہیں۔۔۔کلاس کے بلیو کلر کے بنچ پر۔۔۔دور ہوتی ہے۔۔۔یونیورسٹی کے لان میں لگے۔۔۔پھولوں سے مجھے۔۔۔اس کی خوشبو آتی ہے۔۔۔اور اُس خوشبو سے میرا خون۔۔۔خود بخود بڑھنے لگتا ہے۔۔۔

دیکھیں نا۔۔۔اسپتال کے سارے سینئر ڈاکٹرز۔۔۔سارا دن۔۔۔مل کر بھی۔۔۔میری بے چینیوں کو نہیں سمجھ سکتے۔۔۔پر وہاں یونیورسٹی میں لگے درخت۔۔۔مجھے دیکھتے ہی میرا۔۔۔درد پڑھ لیتے ہیں اور پھر مجھ پر۔۔۔درد کے مطابق۔۔۔دعائیں پڑھ پڑھ کر پھونکتے ہیں''۔۔۔

داستان کا دروازہ---

کھولنے کی وجہ؟

بدلے کا بھوت

جب ہم ملے تھے تو---ہم نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ---ایک دن ہم---جدا بھی ہو سکتے ہیں---

سب کہتے ہیں کہ---مان جاؤ وہ---مر گئی ہے---

جسے آپ نے غسل نہ دیا ہو---کفن نہ پہنایا ہو---کندھوں پر رکھ کر---دفنایا نہ ہو---اس کے مرنے کو---کیسے مان لوں میں---

بھلا---محبت کرنے والے بھی---کبھی مرتے ہیں؟---ماننا میں نے کیا ہے---اب تو ساری دنیا مانے گی---

پتہ ہے---میں کیوں بچ گیا؟---میں بچا ہی---بدلہ لینے کے لئے ہوں---ورنہ وہ مجھے ساتھ لے کر جاتی---یوں اکیلا چھوڑ کر جاتی مجھے وہ---

وہ---بے وفا نہیں تھی---بس---اس میں ایک ہی---برائی تھی کہ---وہ دوسروں کے لئے---خود کی خوشی---قربان کرنے کو---تیار رہتی تھی---دیکھیں---اپنی ساری خوشیاں ہی---قربان کر دیں---

آپ لوگ میرے مانیں---وہ مری نہیں ہے---ناراض ہو گئی ہے---میں بدلہ لے کر---اسے مناؤں گا---

داستان کا درد۔وازہ

کہانیاں سننے کا شوق۔۔۔ہمیں۔۔۔بیڈ ٹائم سٹوریز سننے سے پڑا۔۔۔یا اس کی جڑ کی پکڑ۔۔۔تاریخ کی تہہ میں جا کر پکڑنا ہوگی۔۔۔ہم ہی نہیں جوان ہوتے۔۔۔کہانیاں بھی ہمارے ساتھ۔۔۔جوان ہو کر داستان بن جاتی ہیں۔۔۔داستانوں میں۔۔۔محبت کی داستانیوں کو جو۔۔۔پذیرائی ملی۔۔۔اس کی داد دینا ہوگی۔۔۔کوئی بھی معاشرہ۔۔۔محبت کی داستانوں سے خالی نہیں ہے۔۔۔

محبت کی۔۔۔اہمیت سے۔۔۔کون انکار کر سکتا ہے۔۔۔معاشرے سے۔۔۔محبت کو۔۔۔نکال دیا جائے تو۔۔۔تلخی کی تیز ہوا۔۔۔معاشرے کا منہ ہی۔۔۔موڑ کر رکھ دے۔۔۔

کبھی آپ نے غور کیا ہو۔۔۔کہ جب آپ کسی سے کچھ پوچھتے ہیں۔۔۔تو آپ اس کے ایک جملے کے جواب سے۔۔۔مطمئن نہیں ہوتے۔۔۔یا جب کوئی آپ کو کچھ بتاتا ہے تو۔۔۔آپ اس سے مزید سوالات کرتے ہیں۔۔۔تاکہ داستان کا دروازہ کھلے۔۔۔اور آپ کے دل کو دلاسہ ملے۔۔۔لاشعوری طور پر۔۔۔آپ اس کی بات سننے سے زیادہ۔۔۔اپنی داستان سننے کی خواہش کو۔۔۔پورا کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔۔۔دنیا کا سارا فکشن۔۔۔آپ کے اسی شوق کی۔۔۔تسکین کے لئے۔۔۔تخلیق ہوتا آیا ہے۔۔۔اور ہوتا رہے گا۔۔۔

اگر میں ایک جملے میں کہوں تو یہ۔۔۔داستان ایک ایسے شخص کی ہے۔۔۔جس کا دل درسگاہ میں لگا اور اس نے۔۔۔محبت کو۔۔۔''نفرت کے دھماکے'' میں کھو دیا۔۔۔تو احساسِ درد۔۔۔دل میں داخل نہیں ہو پائے گا۔۔۔دنیا درد گاہ ہی بنی رہے گی۔۔۔اور اسے امن

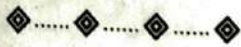
گاہ بنانے کا میرا مقصد۔۔۔دل ہی میں دفن ہو جائے گا۔۔۔

درد کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ۔۔۔اسے آپ discriminate نہیں کر سکتے۔۔۔یہ کہہ کر کہ۔۔۔یہ تمہارا درد ہے۔۔۔میرا درد نہیں ہے۔۔۔

درد۔۔۔درد ہوتا ہے۔۔۔یہ میرا یا تمہارا نہیں ہوتا۔۔۔یہ ''ہمارا'' ہوتا ہے۔۔۔

دنیا کے بڑے مسائل کی ایک بڑی وجہ۔۔۔یہ بھی ہے کہ ہم نے دوسروں کے درد کو۔۔۔درد سمجھنا چھوڑ دیا ہے۔۔۔یہ کہہ کر کہ۔۔۔یہ تمہارا درد ہے۔۔۔میرا درد نہیں ہے۔۔۔میرا تمہارے درد سے۔۔۔کوئی لینا دینا نہیں ہے۔۔۔آئی ہیو نتھنگ ٹو ڈو ود اِٹ۔۔۔تم اپنا درد۔۔۔خود دور کرو۔۔۔

یاد رکھیں۔۔۔جب تک۔۔۔اس دنیا میں درد۔۔۔''ہمارا''۔۔۔کے مقام پر نہیں پہنچے گا۔۔۔تب تک یہ دنیا۔۔۔درد گاہ ہی بنی رہے گی۔۔۔اسے امن گاہ بنانے کی ساری خواہشیں۔۔۔نفرت کی نظر ہوتی رہیں گی۔۔۔اور ہم ایک دوسرے سے۔۔۔بدلا لینے کے بھیس میں۔۔۔درد بڑھاتے رہیں گے۔۔۔اسی لئے میں نے اس امید سے۔۔۔داستان کا۔۔۔درد۔وازہ کھولا ہے تاکہ۔۔۔درد کو ''عالمی حیثیت'' حاصل ہو۔۔۔

آئیں درد۔وازے سے۔۔۔درد۔ستان کی۔۔۔داستان میں داخل ہوتے ہیں۔۔۔

گرسڈ یونیورسٹی سے۔۔۔

کہانی کی شروعات۔۔۔

درد کی دستک

شادمان کی۔۔۔یو شیپڈ مارکیٹ۔۔۔کے درمیان پڑے پارک میں۔۔۔بیٹھے بیٹھے۔۔۔جانے کیا سوجھی۔۔۔کہنے لگی۔۔۔"تم تو لکھتے ہونا۔۔۔مجھ پر کیوں نہیں لکھتے۔۔۔مجھ پر بھی لکھو۔۔۔کچھ ایسا کہ۔۔۔یونیورسٹیوں میں پڑھنے والے۔۔۔مجھے بھی پڑھا کریں۔۔۔

سفید یونیفارم پہنے۔۔۔کالج لان میں۔۔۔سردیوں کی سہمی سہمی سی۔۔۔دھوپ میں سَن باتھ لیتی۔۔۔لاہور کالج کی لڑکیاں۔۔۔مجھے بھی ڈسکس کریں۔۔۔لَمز (LUMS) کے لڑکے۔۔۔مجھ پر تھیسس (thesis) لکھیں۔۔۔

آنکھوں میں۔۔۔خوبصورت مستقبل کے خواب لئے۔۔۔کسی شہری لڑکی کی خاموش۔۔۔محبت میں مبتلا۔۔۔دور دیہات سے آیا۔۔۔سویٹ سا اسٹوڈنٹ۔۔۔ جگہ جگہ مجھ پر۔۔۔شور مچاتے شعر لکھے۔۔۔دل اور اس میں لگے۔۔۔ تیروں والے لو سائن بنا کر۔۔۔ مجھے خون اور آنسوؤں سے۔۔۔ ورق در ورق بھر دے۔۔۔اور میں۔۔۔لاوارث لائبریریوں میں۔۔۔لاحاصل محبتوں کے۔۔۔بے اثر تعویز لیے۔۔۔پڑی پڑی بوسیدہ ہوجاؤں"۔۔۔

میں نے۔۔۔انگلیوں سے۔۔۔نرم گھاس کے سے۔۔۔توڑتے ہوئے اسے دیکھا۔۔۔وہ پوری آنکھیں کھولے۔۔۔میرے جواب کی منتظر تھی۔۔۔اس کی پلکیں بھنوؤں کو چھو رہی تھی۔۔۔ فرمایش کے وقت۔۔۔اس کی آنکھیں ایسے ہی بی ہیو (behave) کرتیں تھیں۔۔۔جیسے کسی بچے کا گلہ خراب ہو اور وہ۔۔۔آئس کریم

کھانے کی خواہش کر بیٹھے---

میں نے خاموشی کے خمار کو---توڑتے ہوئے کہا---"تمہیں معلوم ہے نا---لکھنے کے لئے مجھے---درخواست نہیں---دستک درکار ہوتی ہے---

جب تک درد---میری دہلیز پر---دستک نہ دے---قلم کے کواڑ نہیں کھلتے---اسکی سیاہی---سامنے پڑے سفید صفحات پر---سُرخرو نہیں ہوتی---

لو پھر آج میں---تمہیں لکھ کر لازوال کرتا ہوں---

تم صدیوں---صدا بن کر---گونجوں گی---

◈......◈......◈......◈

ہائیڈ اینڈ سیک

تم نے کہا تھا---کہ تمہیں---ہائیڈ اینڈ سیک (hide and seek)---کھیلنا بہت پسند ہے--- اور وہ بھی میرے ساتھ---کتنا اچھا لگتا تھا نا تمہیں--- میرا تلاش کرنا---پریشان ہونا---تمہیں آوازیں دینا---

وہ دسمبر کا مہینہ تھا یا---درد کا---سردی کا موسم تھا---یا خزاں کا---بس اتنا یاد ہے کہ---بچھڑنے کا موسم تھا--- پتوں کا درختوں سے اور--- میرا تم سے---پتہ نہیں---درد کی شدت اس قدر زیادہ ہے کہ---موسم اور مہینے---سب مکس ہو گئے ہیں---خزاں بھی کتنی خراب ہوتی ہے---سڑکوں پر---زرد اور درد---دونوں بکھیر دیتی ہے---

سال کے آخری مہینے میں---تمہاری یاد بھی اخیر ہی کر دیتی ہے---گہری سانسیں لیتے ہوئے---سوچتا ہوں کیا یہ---Seasonal Syndrome---ہے یا پھر---Specific Syndrome---

وہ عجیب دہشت زدہ---دوپہر تھی---سڑک پر---پتے بکھرے پڑے تھے اور---اُن پر ہم کھڑے تھے---تم نے کہا تھا---تمہیں---لیز (Lays)---کھانی ہے---اور وہ بھی---کیچپ فلیور---اچھی خاصی مل تو رہی تھی--- جہاں ہم کھڑے تھے---کیا ہوا---جو اس کے پاس--- کیچپ فلیور نہیں تھا---مجھے سامنے بھیجنے کی---ضرورت ہی کیا تھی---

کبھی سوچوں تو لگتا ہے---جیسے تمہیں سب پتا تھا---جان بوجھ کر بھیجا

ہو گا مجھے۔۔۔ کچھ منٹوں کا ہی تو۔۔۔ فاصلہ رہا ہو گا۔۔۔ جب میں تمہیں۔۔۔ سنہری سوٹ میں۔۔۔ کھڑا کر کے گیا تھا۔۔۔ کتنے خوش تھے نا ہم دونوں۔۔۔ آفت سے پہلے۔۔۔ سکون اپنے عروج پر ہوتا ہے۔۔۔

واپسی پر۔۔۔ عجیب ہولی وڈ موویز۔۔۔ جیسا منظر۔۔۔ میرا منتظر تھا۔۔۔ چیتھڑے۔۔۔ لوتھڑے۔۔۔ دردزدہ دیواریں۔۔۔ گری ہوئی گاڑیاں۔۔۔ مڑی ہوئی موٹر سائیکلیں۔۔۔ اور سب سے بڑھ کر۔۔۔ بکھری ہوئی تم۔۔۔ پھٹا ہوا میں۔۔۔

باقی سب بھول گیا بس۔۔۔ اتنا یاد ہے کہ۔۔۔ ایک ''شہادت کی انگلی'' تھی جو۔۔۔ جسم سے جدا ہونے کے بعد۔۔۔ بیچ سڑک کے پڑی۔۔۔ تابڑتوڑ۔۔۔ تڑپ رہی تھی۔۔۔

نفرت کی جنگ میں۔۔۔ نقصان ہمیشہ محبت کرنے والوں کا ہی۔۔۔ کیوں ہوتا ہے؟

یونیورسٹی بس میں۔۔۔ تم بلاوجہ لڑکوں سے لڑ پڑی تھی۔۔۔ کہ تمہیں میرے ساتھ بیٹھنا ہے۔۔۔ سب کہتے تھے۔۔۔ تم بہت بولڈ ہو۔۔۔ کتنی بولڈ ہو؟۔۔۔ بھلا یہ۔۔۔ مجھ سے زیادہ۔۔۔ کون جانتا ہو گا۔۔۔ کہ میرے مذاق۔۔۔ ہمیں امر کر دیا جائے۔۔۔ اک ساتھ دفن کر دیا جائے پر۔۔۔ مجھ سے ہی الجھ پڑی تھی۔۔۔

شرم کرو۔۔۔ ہم مسلمان ہیں۔۔۔ اور مسلمان اپنے مُردوں کو۔۔۔ عزت سے۔۔۔ علیحدہ۔۔۔ علیحدہ دفن کرتے ہیں۔۔۔ تو پھر اب انھوں نے تمہاری۔۔۔ اجتماعی قبر (collective grave) کیوں بنادی ہے؟۔۔۔ نامحرموں کے ساتھ۔۔۔

میرے ساتھ دفن ہونا۔۔۔ باعثِ شرمندگی تھا۔۔۔ اور اب جو تم۔۔۔ بے شمار لوگوں کے ساتھ آرام کر کے۔۔۔ مجھے بے آرام کر رہی ہو۔۔۔ اب تمہیں شرم نہیں آتی؟۔۔۔

سارے جہان کی شرمیں۔۔۔ بس میرے لیے ہی تھیں کیا؟۔۔۔

اب میں کس سے الجھوں؟۔۔۔

آج نیو ائیر نائیٹ ہے۔۔۔ ساری دنیا میں خوشیوں۔۔۔ خواہشوں۔۔۔ خوابوں کے پھوڑ۔۔۔ پھوڑے جا رہے ہیں۔۔۔ اور اک میں ہوں کہ۔۔۔ دسمبر کی اس یخ بستہ۔۔۔ دھند زدہ۔۔۔ آدھی رات کو۔۔۔ میاں میر دربار سے ملحق۔۔۔ مسجد کی یخ ٹھنڈی تازہ دھلی۔۔۔ سنگ مرمر کی۔۔۔ سیڑھیوں پہ بیٹھا۔۔۔ سامنے پڑے۔۔۔ سوئے ہوئے۔۔۔ قبرستان کو دیکھتے ہوئے۔۔۔ سوچ رہا ہوں۔۔۔ یہاں تو خوشیوں کی عمر اتنی سی ہے۔۔۔ پلٹو۔۔۔ تو حادثہ۔۔۔ آپ کا حلق پکڑ لیتا ہے۔۔۔

اچھا سنو۔۔۔ enough is enough۔۔۔ بس بہت ہو گئی۔۔۔ ہائیڈنگ۔۔۔ کہ اب میں۔۔۔ سیک۔۔۔ کرتے کرتے تھک گیا ہوں۔۔۔

نئے سال کے۔۔۔ نئے سورج کے ساتھ واپس آ جاؤ۔۔۔ تمہیں کچھ نہیں کہا جائے گا۔۔۔

◈......◈......◈......◈

بوسیدہ بستیوں سے

یونیورسٹی کے دنوں کی بات ہے۔۔۔شہرت۔۔۔شوخیاں۔۔۔بارشیں۔۔۔ بریانیاں۔۔۔سموسے۔۔۔ سامعین۔۔۔ کلاس میں۔۔۔ سوالوں کا پنڈارا۔۔۔ باہر لڑکوں کا لیڈر۔۔۔کوئی لڑ پڑا تو۔۔۔ثالث۔۔۔مل بیٹھے تو۔۔۔سول آف دی پارٹی۔۔۔

نہ میں اسے جانتا تھا۔۔۔ نہ وہ مجھے۔۔۔ مجھے ہوش کہاں کہ۔۔۔اپنے سوا کسی کو دیکھتا (سدا کا سیلف سینٹرڈ self-centered)۔۔۔وہ اتنی سوشل کہاں کہ۔۔۔ ہماری محفلوں تک دسترس پاتی۔۔۔ (سدا کی انٹروورٹ introvert)۔۔۔آخر شہرت کا شیرہ ۔۔۔پہنچ ہی گیا اس تک بھی۔۔۔ میری جانے بلا کہ۔۔۔ بیج پڑ گیا ہے۔۔۔اس کے من میں۔۔۔"م"۔۔۔والا۔۔۔

ایک دن۔۔۔ پرانے درخت تلے کھڑا۔۔۔لڑکوں کو کسی فلم کا قصہ سنا کر۔۔۔ساتھ ساتھ بتا رہا تھا کہ۔۔۔سینماٹوگرافی کیا ہوتی ہے۔۔۔کہ بات آرٹ پر آ کر اڑ گئی۔۔۔لگا لڑکوں کو بتانے۔۔۔آرٹ کیا ہوتا ہے؟۔۔۔آرٹسٹ کسے کہتے ہیں؟۔۔۔(سدا کی موبائل یونیورسٹی)۔۔۔

آرٹسٹ پہلے پیدا ہوتا ہے یا آرٹ؟۔۔۔وہ کون سا حادثہ ہوتا ہے جب آرٹسٹ میں سے ارٹ کا آتش فشاں پھٹتا ہے؟۔۔۔بس پھر آرٹ رہ جاتا ہے۔۔۔آرٹسٹ پھٹ کے لیرو لیر ہو جاتا ہے۔۔۔آرٹسٹ دم دے جاتا ہے۔۔۔ اور آرٹ۔۔۔ آرٹ گیلریوں میں۔۔۔گہنوں کی طرح چمکنے لگتا ہے۔۔۔

آرٹسٹ منوں مٹی تلے اور۔۔۔آرٹ روشنیوں تلے۔۔کب رکھا جاتا ہے؟۔۔۔

کیسے دورِ حاضر میں۔۔۔انٹرٹینرز خود کو آرٹسٹ کہنے لگے ہیں۔۔۔مراثی۔۔۔مردوں کی محفلوں میں۔۔۔دوپٹے اچھالنے والیوں کو۔۔۔آرٹسٹ کہہ کر۔۔۔آرٹ کی توہین کرتے ہیں۔۔۔

وہ گزر رہی تھی۔۔۔(دھیان رہے کہ۔۔۔ میں اب تک اس سے ناواقف تھا۔۔۔مگر وہ مجھ سے خوب واقف تھی)۔۔۔ٹھہر گئی۔۔۔لگی مجھے لائیو سننے۔۔۔پتہ نہیں میری باتوں کا سحر تھا۔۔۔یا۔۔۔چھکر دوپہر۔۔۔ پرانے درخت کے نیچے سے گزرنے کی۔۔۔کڑی سزا۔۔۔یا وہ۔۔۔سمعے۔۔۔جس کا ذکر۔۔۔محبت کی مائی۔۔۔ بانو قدسیہ کرتیں ہیں یا۔۔۔بابا تڑپ سائیں کا وہ لفظ۔۔۔جو انھوں نے میرے کان میں کہا تھا۔۔۔

بس کچھ تو تھا۔۔۔جو وہ آنے لگی۔۔۔ چوری چوری۔۔۔دیکھنے مجھے۔۔۔کینٹین پر۔۔۔ سننے۔۔۔ایک تو وہ جونیئر۔۔۔ پھر معصوم۔۔۔اور بلا کی پُرکشش۔۔۔ باتیں ایسے سنتی کہ۔۔۔سنانے والا تک ٹرانس میں چلا جاتا۔۔۔مریدوں کی طرح۔۔۔ نیاز مندوں جیسی۔۔۔ پر میرے لئے یہ سب عام تھا۔۔۔ مجھے کیا پروا۔۔۔ (سدا کا اگنورنٹ ignorent)۔۔۔مریدوں کی کوئی کمی تھی مجھے۔۔۔

پرانے سنیاسی مرنے سے پہلے بتاتے ہیں کہ۔۔۔ہر ایک کی اپنی رِزسٹنس (resistance) پاور ہوتی ہے۔۔۔ کتنا ہی کالا۔۔۔ کڑوا۔۔۔ کڑیل۔۔۔ کیوں نہ ہو۔۔۔صبر اسے بل چھوڑنے پر مجبور کر ہی دیتا ہے۔۔۔طاقت بین میں کم۔۔۔ صبر میں زیادہ ہوتی ہے۔۔۔ ذرا دیر آنکھیں موند کر بیٹھوں۔۔۔ بڑی سے بڑی طاقت سامنے آن بیٹھتی ہے۔۔۔

سو جب planned ignoring کو۔۔۔ متعین مدت گزر گئی۔۔۔تو وہ ایک دن اکیلا پا کر آ گئی سامنے۔۔۔لگی پُرل پُرل رونے۔۔۔ میں بڑی دیر۔۔۔ روتی ہوئی لڑکی کو حیرت سے دیکھتا رہا۔۔۔(سدا کا متجسس)۔۔۔ بعد میں بہتیرا پوچھا۔۔۔کیا ہے دل میں۔۔۔بتادو۔۔۔دل ہلکا ہو جائے گا۔۔۔نہ بولی۔۔۔(سدا کی ڈرپھوک)۔۔۔سمجھ

تو مجھے ساری تھی۔۔۔پر۔۔۔گھنے کنجل میں ہاتھ ڈالے کون؟۔۔۔

تم نہیں سمجھوگی۔۔۔یک طرفہ محبت کیا ہوتی ہے۔۔۔بے اختیاری کسے کہتے ہیں۔۔۔ لوگ اپنا رورو برا حال۔۔۔آنکھیں لال کیوں کرتے ہیں۔۔۔ایویں نہیں آنکھوں کے گرد تو سرکلز بن جاتے۔۔۔محبت قید کئے جو بیٹھے ہوتے ہیں۔۔۔من اندر۔۔۔بھلا محبت کا قید سے کیا تعلق۔۔۔یہ تو کھلے آسمانوں تلے کی شے ہے۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔تم منتوں کو مانتے ہو؟۔۔۔میں نے معصومیت سے اسے دیکھا اور۔۔۔ خاموش رہا۔۔۔اور اس سے پہلے کے کچھ بولتا۔۔۔بولی۔۔۔نہ جانے کیوں دل چاہتا ہے کہ تمھاری چاہ کی منت مانوں اور۔۔۔پھر اسے پورا ہوتا دیکھوں۔۔۔پر کیا ہے نہ۔۔۔ خوف کا کتا۔۔۔بن چاہے ہی۔۔۔سرپٹ پیچھے دوڑنے لگتا ہے۔۔۔منتوں سے ملے۔۔۔منتوں میں بچھڑ نہ جائیں کہیں۔۔۔

میں نے اُس کی ساری بات تحمل سے سنی۔۔۔اور کہا۔۔۔سنو۔۔۔اے نادان لڑکی۔۔۔ کچھ محبتوں کا انجام ''کِس آف ڈیتھ'' ہوتا ہے۔۔۔ان کے نہ ہونے کی منتیں مانتے ہیں۔۔۔ہونے کی نہیں۔۔۔

کیوں ''کروسیفائیڈ'' ہونا چاہتی ہو؟۔۔۔

◈.....◈.....◈.....◈

کرسڈ کلاس

ساری کلاس کام مکمل کرنے میں مصروف تھی۔۔۔

پروفیسر پرویز۔۔۔وائٹ بورڈ کو۔۔۔برائے نام کالا کرنے کے لئے۔۔۔پتا نہیں کیا لکھ رہے تھے۔۔۔اس نے کرسٹل کے نیلے بال پوائنٹ سے۔۔۔کرسڈ (cursed) کلاس کے دروازے پر۔۔۔دھیمے سے دستک دی۔۔۔لکھنے سے لے کر مارنے تک۔۔۔وہ بال پوائنٹ سے۔۔۔بے شمار کام لیتی تھی۔۔۔دونوں ایک دوسرے کے بغیر۔۔۔بیچارے بیچارے۔۔۔ادھورے ادھورے سے لگتے۔۔۔

''مے آئی کم اِن سر''۔۔۔اس نے پوچھا۔۔۔

پروفیسر کے ساتھ ساتھ۔۔۔ساری کلاس نے ایک ساتھ۔۔۔دروازے کی طرف دیکھا۔۔۔جیسے سورج نکلنے پر۔۔۔سورج مکھی کے پھول۔۔۔ایک ساتھ سورج کی طرف دیکھتے ہیں۔۔۔ماحول۔۔۔اس کے پرفیوم کی خوشبو سے۔۔۔مہک اٹھا۔۔۔

بلیو کلر کے کپڑے پہنے۔۔۔کندھے پر چھوٹا سا۔۔۔بلیک کلر کا بیگ۔۔۔ہاتھ میں چند کتابیں۔۔۔اور وہ ڈائری۔۔۔جس میں اس کی زندگی کے۔۔۔اہم لوگوں کے نام۔۔۔نمبر۔۔۔برتھ ڈیٹس (سٹار سائن کے ساتھ)۔۔۔درج تھے اور بیسٹ فرینڈ کی۔۔۔تازہ تصویر۔۔۔درمیان میں پڑی تھی۔۔۔اٹھائے کھڑی تھی۔۔۔

اسے دیکھنے کے بعد۔۔۔بندے کو کچھ دیر تک۔۔۔کچھ اور نظر ہی نہیں آتا تھا۔۔۔ایک بار دیکھنے کے بعد۔۔۔بار بار دیکھنے کی خواہش۔۔۔بے چین کرنے لگتی۔۔۔

"محترمہ۔۔۔آپ پورے پندرہ منٹ لیٹ ہیں"۔۔۔پروفیسر نے بغیر گھڑی کو دیکھے۔۔۔ بڑی پُر اعتمادی سے کہا۔۔۔ پروفیسر کو خود پر اتنا یقین تھا کہ۔۔۔تحقیق کی زحمت ہی گوارا نہیں کرتا تھا۔۔۔بس یہی اس میں "پیڑ" تھا۔۔۔

پتہ نہیں۔۔۔یہ پروفیسر کا "پیڑ" تھا یا۔۔۔ہمارے تعلیمی نظام کا کہ۔۔۔یہاں کلاس میں "مارکٹنگ" وہ پڑھا رہا ہوتا ہے۔۔۔جس کی خود اپنی مارکیٹ میں۔۔۔کوئی ویلیو نہیں ہوتی۔۔۔تعلیم وہ دے رہا ہوتا ہے۔۔۔جسے خود تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔سارے بھولے بادشاہ۔۔۔بیٹھے سن رہے ہوتے ہیں۔۔۔جو سوال کرے۔۔۔اسے باہر نکال دیا جاتا ہے۔۔۔

یہ وہی پروفیسر ہوتا ہے۔۔۔جو کلاس میں۔۔۔بڑے بڑے برینڈز کی۔۔۔بڑی بڑی باتیں بتاتا ہے۔۔۔سٹیو جابز۔۔۔مارک کی مثالیں۔۔۔دے دے کر بتاتا ہے کہ۔۔۔برینڈ کیسے بنتا ہے۔۔۔کیسے آئی فون بکتا ہے۔۔۔گویا سب برانڈز اس کے۔۔۔مشورے سے بنے ہوں۔۔۔حقیقت میں خود کی حالت یہ ہوتی ہے کہ۔۔۔ماچس کی ایک تیلی تک۔۔۔نہ بنا سکتا ہے۔۔۔نہ بیچ سکتا۔۔۔

خیر چھوڑیں۔۔۔وہ کون سا کم تھی۔۔۔لٹکتی لٹ کو۔۔۔کان کے پیچھے کرتے ہوئے۔۔۔چوڑیوں کا بیک گراؤنڈ میوزک بنا کر۔۔۔بڑے اطمینان سے۔۔۔جیسے یہ اتنی بڑی بات بھی نہ ہو بولی۔۔۔"آئی نو سر۔۔۔اقبال لیٹ آتا ہے"۔۔۔

کسی نے۔۔۔چشموں کے صاف۔۔۔بہتے پانیوں میں۔۔۔پھولوں سے بھری باسکٹ انڈیل دی۔۔۔اور رنگ برنگے پھول۔۔۔بہاؤ کے ساتھ بہنے لگے۔۔۔نہ شور۔۔۔نہ خوف۔۔۔یہی بات اگر کوئی لڑکا کر دیتا تو۔۔۔بس پھر دیکھتے۔۔۔پروفیسر اسے وہی نا پکڑ لیتا۔۔۔پر بے پروا کہاں پکڑے جاتے ہیں۔۔۔

پھر خود ہی۔۔۔بغیر فل سٹاپ کے۔۔۔بات جاری رکھتے ہوئے بولی۔۔۔"بہت بار سمجھایا ہے۔۔۔پر وہ ہر بار۔۔۔بے چارہ سا بن جاتا ہے۔۔۔ویسے بھی اس میں۔۔۔

دیر سے آنے کے سوا۔۔۔اور برائی ہے بھی کیا۔۔۔اب آپ ہی بتائیں نا۔۔۔کسی کو صرف ایک برائی کی بیس پر۔۔۔بدلا بھی تو نہیں جا سکتا۔۔۔

ویسے بھی اس دور میں۔۔۔"برائی لیس" بندہ۔۔۔بے شمار دعاؤں کئے بغیر۔۔۔کہاں ملتا ہوگا۔۔۔

سو میں آپ سب سے۔۔۔اجتماعی دعا کی درخواست کرتی ہوں کہ۔۔۔ہمیں ایک اچھا سا ڈرائیور مل جائے۔۔۔جو کم از کم۔۔۔اقبال کی طرح۔۔۔لیٹ نہ آتا ہو"۔۔۔

◈……◈……◈……◈

پروفیسر پرویز

''ایک ہفتہ سے کہاں تھی آپ---اقبال تو ٹھیک تھا نا''---پروفیسر نے مسکرا کر طنز کرتے ہوئے---بات کو آگے بڑھایا تو--- مجھے بہت برا لگا---کوئی جتنا اس کے قریب ہوتا---وہ اتنا ہی مجھے برا لگتا---اس میں دوسروں کو involve---کرنے کی ایک خاص صلاحیت تھی اور---پروفیسر پرویز بھی---اس کی اس پکڑ میں---پکڑا جاتا تھا---

''جی جی وہ تو ٹھیک تھا پر---آج کل پاپا آئے ہوئے ہیں نا---نیویارک سے---سو سارا وقت---انھی کے ساتھ ہوتی ہوں---اس بار تو وہ ویسے بھی---بہت گیپ کے بعد آئے ہیں---مجھے ان سے باتیں کرنا---ان کی باتیں سننا--- بہت اچھا لگتا ہے---

سر آپ کو پتہ ہے---یہ میری زندگی کے---گولڈن ڈیز ہوتے ہیں---میں انھیں ویسٹ کرنا افورڈ نہیں کرتی---بر کن فیملیز کے بھی نا---اپنے ہی پرابلمز ہوتے ہیں---

سر یہ پرابلمز---ہمارا پیچھا کیوں نہیں چھوڑتے ؟---

آنٹی لوگ کہتے ہیں کہ---انھوں نے وہاں---دوسری کی ہوئی ہے---

سر یہ لوگ---پہلی کے ہوتے ہوئے---دوسری کیوں کرتے ہیں؟---

پر میں نے---کبھی ان سے---اس ٹاپک پر بات نہیں کی---اس لئے نہیں کہ

میں---ڈرتی ہوں ان سے---وہ بہت فرینڈلی ہیں---پر شاید میں ان سے نہیں---ہَرٹ ہونے سے ڈرتی ہوں---سوچتی ہوں کہ---جس دروازے کو کھول کر دکھ ہو---اسے بند ہی رہنا چاہئے---

سر یہ کئی دروازوں کے پیچھے---درد کیوں ہوتا ہے؟---

ہمیں جب پتہ چلتا ہے کہ---جیسے ہم چاہتے ہیں وہ---ہمارے ساتھ ساتھ---کسی اور کو بھی چاہتا ہے---تو ہمیں دکھ کیوں ہوتا ہے؟''---

سب اس کے سحر میں مبتلا تھے---اور وہ بھی ساری کلاس کے---ساتھ ساتھ بھول گئی کہ وہ---ابھی تک دروازے پر---ذاتی داستان کھولے کھڑی ہے---

بولڈنس کی بھی کوئی انتہا ہوتی ہے---

چونکہ اس کے سوالوں کا مقصد--- جواب حاصل کرنا نہیں---دوسروں کو سوچوں میں ڈالنا ہوتا سو--- وہ جواب ملے بغیر ہی---میرے آگے پڑے---بلیو کلر کے بنچ پر آکر--- اتنا قریب بیٹھ گئی کہ---اگر میں چاہتا تو---اسے چھو کر دیکھ سکتا تھا کہ---وہ خواب ہے یا حقیقت---

بس بیٹھنے کی دیر تھی کہ---وہ سب کچھ بھول گئی---اور پروفیسر سمیت---سب نے اسی کے فلسفے پر عمل کرتے ہوئے---داستان کا دروازہ---دوبارہ نہ کھولا کہ---اسے درد ہوگا---اور اسے ہَرٹ کرنا---ہم افورڈ نہیں کرتے تھے---

کَرس آف دی پروفیسر

''نہ آپ لوگوں کو---انگلش لکھنی آتی ہے---نہ ہی اردو---اور نہ ہی کبھی لکھنی آنی ہے''---بوڑھے پروفیسر نے---بڑی پُراعتماد بدتمیزی سے---پوری کلاس کو---مخاطب کرکے کہا---

یہ وہی پروفیسر تھا---جس نے ایک دن کہا تھا کہ---''تم لوگوں کے مقدر میں محبت نہیں ہے---نہ میری---نہ کسی اور کی---کیوں ایسے واحیات سوال کرتے ہو کہ---تمہیں باہر نکالنا پڑے''---

ایک لڑکے نے شرارت سے---میری طرف دیکھتے ہوئے کہا---''پروفیسر صاحب---پریشان ہونے کی ضرورت نہیں---جن کے مقدر میں محبت تھی---اُن کو کب کی مل بھی گئی''---

اوپر تلے---تین شادیاں ناکام ہوئے---پروفیسر نے اسے---باہر نکالنے سے پہلے کہا---''پریشان میں نے کیوں ہونا ہے---پریشان تو وہ ہو---جس نے درد کو گلے لگایا ہے---میری کلاس میں---محبت کرنے والے---ہاتھ مَل مَل کر نہ روئیں تو---میرا نام بھی---پروفیسر پرویز نہیں''---

میری بدنصیبی کہ---میں اس کَرسڈ کلاس کا---حصہ تھا---

ایک تو مجھے یہ بات سمجھ نہیں آتی---جب یہ پروفیسر---کچھ بولنے کے لئے منہ کھولتے

ہی ہیں---تو بھلا کیوں نہیں بولتے---برابول کر---بددل کیوں کرتے ہیں---ان پروفیسرں کا--- بھلا بولتے ہوئے---بھلا نہیں ہوتا کیا؟ کہ--- جب دیکھو---بددعاؤں کا---بغیر زِپ والا بستہ---کھول کر بیٹھ جاتے ہیں---

◈......◈......◈......◈

مجسمہ معافی

کہیں کہیں۔۔۔ڈوروں سے الٹے لٹکے۔۔۔مردہ کالے کوؤوں۔۔۔اور گھنے پتوں والے۔۔۔درجنوں درختوں۔۔۔کے بعد وہ بالکونی۔۔۔جس سے بڑی بڑی بوسیدہ لکڑی کی کھڑکیوں والی۔۔۔فسٹ فلور کی۔۔۔ڈھیر سی لڑکیوں۔۔۔اور گنے چنے لڑکوں والی۔۔۔وہ کشادہ کلاس تھی۔۔۔جس میں۔۔۔میں اور وہ۔۔۔پڑھتے تھے۔۔۔

اس دن۔۔۔پرانی فلموں کے ہیرو جیسا۔۔۔دھیمے لہجے والا۔۔۔پروفیسر۔۔۔پوڈیم پر کھڑا۔۔۔پوری کلاس کی توجہ پانے کا منتظر تھا۔۔۔لڑکیاں باہر سے آتے ہی۔۔۔کبھی نہ ختم ہونے والی۔۔۔باتوں میں مصروف تھیں۔۔۔اور لڑکے۔۔۔معصومیت کے مجسمے بنے۔۔۔لیکچر شروع ہونے کے۔۔۔شوق میں بیٹھے تھے۔۔۔

اور وہ۔۔۔مجھ سے اگلی نشست پر۔۔۔کہنیوں تک مہندی لگے ہاتھوں۔۔۔کو سامنے پڑے بلیو کلر کے۔۔۔بدنصیب لکڑی کے بنچ پر۔۔۔باندھے۔۔۔آنکھیں موندھے۔۔۔مجسمہ معافی بنی۔۔۔جھکی ہوئی تھی۔۔۔کہتے ہیں۔۔۔جب لفظ لا علاج ہو جائیں۔۔۔تب۔۔۔باڈی لینگویج سے بیماری دور ہوتی ہے۔۔۔

اس ساری مجسمہ سازی کا مقصد۔۔۔میرا منہ بند رکھنا تھا۔۔۔وہ چاہتی تھی کہ میں۔۔۔چپ رہوں۔۔۔

اسکا کہنا تھا کہ۔۔۔مجھے پروفیسر سے۔۔۔پنگے نہیں لینے چاہیے۔۔۔اور میرا ماننا تھا۔۔۔کہ پنگے میں نہیں لیتا۔۔۔وہی ہے۔۔۔جو مجھے پرووک (provoke) کرتا ہے۔۔۔میں نے اسے کتنی بار بتایا تھا۔۔۔کہ میں تماشبین نہیں ہوں۔۔۔جسے تماشا دیکھ کر تسکین ملے۔۔۔میں ایک ایکٹیوسٹ (activist) ہوں۔۔۔اور ایک ایکٹوسٹ کو ایکشن لئے بغیر۔۔۔سیٹسفیکیشن (satisfaction) کہاں ملتی ہے۔۔۔

◈......◈......◈......◈

پروفیسر پاکیزہ

پوری کلاس کے سامنے۔۔۔جب پروفیسر پاکیزہ نے۔۔۔مجھ سے پوچھا۔۔۔"یہ تم بکھری بکھری باتیں کیوں کرتے ہو؟"۔۔۔تب میرے جواب پر۔۔۔ساری کلاس نے مڑ کر دیکھا تھا۔۔۔سوائے تمہارے۔۔۔تمہاری اسی حرکت نے۔۔۔سارے بند بھید کھول دیے تھے۔۔۔انھیں فوراً پتا چل گیا تھا۔۔۔بکھیرنے اور سمیٹنے والا کون ہے۔۔۔

کسی کو الزام دینا۔۔۔آسان ہے۔۔۔کہ انھیں کیسے پتا چلا۔۔۔کیا تھا۔۔۔جو تم مڑ کر دیکھ لیتی۔۔۔تم نے کونسا پتھر کا ہو جانا تھا۔۔۔پروفیسر کو کوئی پروف تو نہ ملتا۔۔۔بات باکس میں بند رہتی۔۔۔یوں پھیلتی نہ۔۔۔میرے بولنے سے بھلا بھید تھوڑی کھلا تھا۔۔۔

سدا کے بیک بینچر نے۔۔۔بیک بنچ پر بیٹھے بیٹھے۔۔۔جواب دیا۔۔۔"میم۔۔۔بکھرنے والا۔۔۔بکھیرنے والے کے ریڈیس میں آتے ہی۔۔۔بے قابو ہو جاتا ہے۔۔۔بے تکی باتیں کرنے لگتا ہے۔۔۔سمیٹنے والے کو سگنل دیتا ہے۔۔۔مجھے سمیٹو"۔۔۔

تمہیں لگتا ہے۔۔۔پروفیسر پاکیزہ۔۔۔نادان تھیں۔۔۔وہ پروفیسر پاکیزہ۔۔۔جن کا بیٹا۔۔۔دس سال پہلے۔۔۔یتیم ہو گیا تھا۔۔۔وہ پروفیسر پاکیزہ۔۔۔جو کئی بار کرایہ گننے کے بعد بھی اسے۔۔۔نظروں سے۔۔۔آخری بار۔۔۔مالک مکان کے ہاتھوں میں گنتی تھیں۔۔۔(جب وہ گن رہا ہوتا تھا)۔۔۔وہی پروفیسر پاکیزہ۔۔۔جو باریک دوپٹے سے۔۔۔اپنے سارے سفید بال۔۔۔ایک ساتھ چھپانے کی کوشش کرتیں تھیں۔۔۔

مانا کہ ان کی آنکھوں میں تھوڑا فرق تھا۔۔۔پر وہ اندھی نہیں تھیں۔۔۔

◈......◈......◈......◈

گرے ایریا کی گہرائی

''تمہارے اور میرے بیچ۔۔۔پھر یہ کشش کیا ہے؟''۔۔۔میں نے پوچھا۔۔۔کہنے لگی۔۔۔'' اچھا یہ بتاؤ''۔۔۔میں نے کہا۔۔۔''رکو بات کو بدلو نہ۔۔۔جواب دو''۔۔۔مجھے غور سے دیکھ کر بولی۔۔۔''مجھے نہیں پتا۔۔۔کیوں پوچھتے ہو۔۔۔ایسے سوال۔۔۔جن کا جواب میں خود نہیں جانتی۔۔۔کبھی بھی۔۔۔ کسی نے۔۔۔مجھ سے۔۔۔اتنے مشکل سوال نہیں کیے۔۔۔جتنے تم کرتے ہو''۔۔۔

میں نے اسے بازو سے پکڑ کر کہا۔۔۔''محبت ہوتی ہے۔۔۔یا نہیں ہوتی۔۔۔یہ کنفیوژن کیا ہوتی ہے؟''۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''ہر کوئی۔۔۔تم جتنا۔۔۔سٹرونگ نہیں ہوتا۔۔۔جو صرف سفید یا سیاہ کو سمجھے۔۔۔چیزیں صرف سفید یا سیاہ نہیں ہوتیں۔۔۔کچھ گرے ایریاز بھی ہوتے ہیں۔۔۔ان کے درمیان۔۔۔جنھیں تم نہیں مانتے''۔۔۔

اتنے میں میرے۔۔۔موبائل کی میسج ٹیون بجی۔۔۔میں نے پڑھا۔۔۔اس کا میسج تھا۔۔۔لکھا تھا۔۔۔کام ختم کر کے آتی ہوں۔۔۔بس دو منٹ میں۔۔۔میں نے حیرت سے اس کی طرف دیکھا تو۔۔۔بڑی تلخی سے۔۔۔جیسے ہمارا کوئی تعلق ہی نہ ہو۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''ایک تو مت ماردی ہے تم نے میری۔۔۔میسج کلاس فیلو کو کرنا تھا۔۔۔کر تمہیں دیا۔۔۔وہ انتظار کر رہی ہے میرا۔۔۔کلاس لینے جانا ہے''۔۔۔

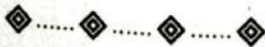
میں نے کہا۔۔۔''پتا ہے تمہارا مسئلہ کیا ہے۔۔۔تم کام ختم ہی نہیں کر رہی ہو اور مجھے تمہارے اس گرے ایریا کی گہرائی میں۔۔۔گرے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے''۔۔۔

رومینٹک ٹائم ٹیبل

یہ جو۔۔۔یونیورسٹیوں والے ہوتے ہیں۔۔۔یہ جان بوجھ کر۔۔۔رومینٹک ٹائم ٹیبل بناتے ہیں۔۔۔آدھی کلاسز ساتھ ساتھ۔۔۔آدھی جدا جدا۔۔۔ایک ساتھ لیکچر لینے کی لت اور ہوتی ہے اور۔۔۔ایک ہی چار دیواری میں۔۔۔علیحدہ علیحدہ لیکچر لینے کی لذت اور۔۔۔

شروع شروع میں تو کبھی۔۔۔وہ اپنی کلاسز چھوڑ کر میری کلاس میں آبیٹھتی۔۔۔اور کبھی میں اُس کی کلاس میں جا بیٹھتا۔۔۔پر جب بات پھیل گئی۔۔۔تو ہم اپنا ٹائم ٹیبل۔۔۔فولو کرنے پر مجبور ہو گئے۔۔۔

میں لیکچر لینے جا رہا تھا۔۔۔جب وہ راستے میں ملی۔۔۔اپنے آنسوؤں کو ٹشو میں دفناتے ہوئے۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''میں کسی سے بدتمیزی نہیں کرتی۔۔۔اگر کر بیٹھوں۔۔۔تو آفٹر بدتمیزی۔۔۔بڑا برا فیل کرتی ہوں''۔۔۔میں نے اس کی معصومیت پر۔۔۔اسے مسکراہٹ کا تحفہ دیا۔۔۔کچھ دیر اسے دیکھنے کے بعد اس کے ہاتھ سے۔۔۔ٹشو لے کر۔۔۔معافی کے میمورینڈم۔۔۔کے طور پر جیب میں رکھتے ہوئے۔۔۔اسے معاف کر دیا۔۔۔

سوچوں تو سکتا ہوں۔۔۔جانے وہ اتنی بڑی بدتمیزی کے بعد۔۔۔کیسا فیل کر رہی ہو گی۔۔۔اب کے تو میں۔۔۔معاف بھی نہیں کروں گا۔۔۔بلکہ معافی کے سارے۔۔۔اگلے پچھلے میمورینڈم۔۔۔منہ پر دے ماروں گا۔۔۔

شدد

مجھے معلوم ہے کہ۔۔۔مجھ سے محبت کرنا۔۔۔آسان نہیں ہے کیونکہ۔۔۔میں آسان نہیں ہوں۔۔۔لیکن یہ ہے کہ اگر۔۔۔مجھے تم سے۔۔۔محبت ہوگئی تو۔۔۔میں وعدہ کرتا ہوں کہ۔۔۔میں تمہیں اتنی شدد سے۔۔۔چاہوں گا کہ تم۔۔۔مجھ سے پہلے۔۔۔گزاری ہوئی ساری زندگی۔۔۔بھول جاؤ گی۔۔۔

تمہارے۔۔۔سارے۔۔۔پرانے۔۔۔زخم۔۔۔بھر جائیں گے۔۔۔درد۔۔۔ڈھل جائیں گے۔۔۔تمہیں۔۔۔معلوم ہو جائیں گا کہ۔۔۔بہار کیا ہوتی ہے۔۔۔پھول کھلنے کا موسم۔۔۔کیسا ہوتا ہے۔۔۔تمہیں۔۔۔محبت کے معنی۔۔۔معلوم ہو جائیں گے۔۔۔

لاشعور سے شعور میں گریں۔۔۔نیم مردہ۔۔۔

ماضی کی محرومیوں کی۔۔۔لاشیں۔۔۔

لا۔ ہور

تمہیں کیا پتا محبت کیا ہوتی ہے؟۔۔۔

چاہنے اور چاہے جانے کی خواہش۔۔۔کیا ہوتی ہے۔۔۔تمہیں تو یہ بھی نہیں پتا کہ۔۔۔ پرانی انارکلی کے ''استنبول'' راؤنڈاباؤٹ پر۔۔۔جو کبوتر بیٹھتے ہیں۔۔۔ان کی مجھ سے کتنی دوستی ہے۔۔۔تمہیں کیا پتا جناح پارک کی چمگادڑیں۔۔۔مجھے کیا اشارے کرتی ہیں۔۔۔وہاں کے صنوبر کے درخت۔۔۔مجھ پر پھول کیوں برساتے ہیں۔۔۔تمہیں تو یہ بھی نہیں پتا کہ۔۔۔ڈیفنس وائے بلاک کا میکڈونلڈ۔۔۔ میرا کتنا بڑا اعقیدت مند ہے۔۔۔

ماڈل ٹاؤن پارک کا وہ حصہ۔۔۔ جہاں دھوپ دیکھ کر وقت بتایا جا سکتا ہے۔۔۔ میری محبت میں مبتلا ہے۔۔۔لاہور کی مانگ بھرتی نہر۔۔۔ مجھ پر مرتی ہے۔۔۔تمہیں کیا پتا ریس کورس پارک کا وہ گیٹ۔۔۔جو جی۔او۔آر کی طرف سے کھلتا ہے۔۔۔پر بیٹھ کر شام ہوتے دیکھنا۔۔۔کالے کوؤں کو چھلی کے دانے ڈالنا۔۔۔کیا ہوتا ہے۔۔۔تمہیں کیا پتا لا۔ہور کیا ہے؟۔۔۔

اچھا اب تمھاری باری۔۔۔نواب شاہ کے بارے میں بتاؤ نا کچھ۔۔۔ وہاں کیا ہے۔۔۔ جو تم سے محبت کرتا ہو۔۔۔یہاں درگاہوں کے کبوتر۔۔۔ مجھے دیکھ کر دھمال ڈالتے ہیں۔۔۔وہاں کون ہے۔۔۔جو تمہیں دیکھ کر دھمال ڈالتا ہو۔۔۔کبھی تم نے محبت کو ٹیسٹ کیا ہے؟۔۔۔

نواب شاہ

وہ: کہاں سے شروع کروں۔۔۔میں تو نواب شاہ کے۔۔۔لوگوں کی آنکھوں میں۔۔۔اپنا پیار ڈھونڈتی ہوں۔۔۔ہر خوبصورت چہرے کو۔۔۔دیکھ کر سوچتی ہوں۔۔۔کہ کہیں یہی تو وہ نہیں۔۔۔جو صرف میرا ہو۔۔۔حیدرآباد جامشورو سندھ یونیورسٹی سے۔۔۔پہاڑ نظر آتے ہیں۔۔۔وہ میرے دل کا۔۔۔حال جانتے ہیں۔۔۔

کیا بتاؤں۔۔۔کتنا پاگل کر دینے والا ہوتا ہے۔۔۔ہر کسی کی نظر میں۔۔۔اپنے لئے پیار ڈھونڈنا۔۔۔محبت کی تلاش۔۔۔محبت سے زیادہ مشکل ہوتی ہے۔۔۔کاش میں تمھیں جامشورو کی وہ تیز۔۔۔ٹھنڈی ہوائیں محسوس کروا پاؤں۔۔۔

میں: ہزارہ یونیورسٹی کے ہوسٹل میں رہا تھا میں۔۔۔ایک رات۔۔۔ وہاں نظر آئے تھے۔۔۔تھا تو وہ وَن نائٹ ایکسپیرنس۔۔۔ پر تھا بہت ہی شاندار۔۔۔اس رات بڑی بارش ہوئی تھی۔۔۔اتنی۔۔۔کہ سانپ زمین سے۔۔۔باہر نکل آئے تھے۔۔۔ویسے تو میری ہر صبح بہت خوبصورت ہوتی ہے۔۔۔مگر اس صبح میں سرور تھوڑا زیادہ تھا۔۔۔ ہر صبح خوبصورت کیوں نہ ہو بھلا۔۔۔کہ آنکھ کھلتے ہی روز۔۔۔بیڈ کے پیچھے والی کھڑکی سے۔۔۔قطار در قطار آتی۔۔۔صبح کے سورج کی تازہ۔۔۔پہلی کرنوں کو۔۔۔قدم بوسی کرتا جو۔۔۔پکڑ لیتا ہوں۔۔۔

اچھا تم ہی دیکھتی ہو سب کو کہ۔۔۔کوئی تمھیں بھی دیکھتا ہے؟۔۔۔

وہ: او ہو۔۔۔ میں تو صرف ایک نگاہ ہی دیکھتی ہوں۔۔۔بس۔۔۔اُسی میں سکین کر لیتی ہوں کہ۔۔۔ہی اِز مائی ٹائپ اور ناٹ۔۔۔لوگوں جیسی نہیں ہوں۔۔۔جو دیدے پھاڑ

کر دیکھتے رہتے ہیں۔۔۔پلکیں تک نہیں جھپکتے۔۔۔

میں: صرف دیکھتے ہی ہیں کیا؟۔۔۔یا اپروچ بھی کرتے ہیں۔۔۔

وہ: سیدزادی ہوں۔۔۔اپروچ کرنا آسان تھوڑی ہے۔۔۔مجھے۔۔۔

میں: اوہ۔۔۔آئی سی۔۔۔تم بھی نا کتنا غلط سوچتی ہو۔۔۔کیا پتا وہ عقیدت سے دیکھتے ہوں۔۔۔قدم بوسی کی خواہش لیے۔۔۔اور hesitate ہوتے ہوں۔۔۔اظہار کرنے سے۔۔۔سنا ہے سیانے شہروں میں۔۔۔ابھی بھی لوگ سیدوں کی۔۔۔بڑی عزت کرتے ہیں۔۔۔

وہ: آپ بھی نا۔۔۔کتنے سادہ ہو۔۔۔کس دنیا میں رہتے ہو۔۔۔یہ sex era ہے۔۔۔اس میں جسموں کے پجاری۔۔۔پوجا کے لئے جسم تلاش کرتے ہیں۔۔۔انھیں کیا۔۔۔دیوی سیدانی ہو یا مراثن۔۔۔ اب تو دیوتا بھی نہیں بچتے جناب۔۔۔(ہنستے ہوئے)

میں: (حیرت سے)۔۔۔اچھا war of sex۔۔۔قصبوں کے کونوں تک بھی۔۔۔پہنچ گئی ہے۔۔۔او میرے خدا۔۔۔

◈......◈......◈......◈

علاجِ درد۔۔۔ہجرت

ائیر پورٹ کی لمبی لائن میں۔۔۔وہ مجھ سے آگے کھڑی تھی۔۔۔میں نے۔۔۔ہم دونوں کے بیچ کی anonymity کو۔۔۔kill کرنے کے لئے پوچھا۔۔۔"کیا تم اسی فلائیٹ میں تھی۔۔۔جس میں۔۔۔میں تھا؟"۔۔۔اس نے پُراعتاد لہجے میں کہا۔۔۔"نہیں"۔۔۔اس کے اس اعتماد نے۔۔۔اس کے اندر کا بھید کھول دیا۔۔۔کہ وہ single and available ہے۔۔۔

کچھ دیر خاموشی رہی۔۔۔پھر اس نے پوچھا۔۔۔"تم اسلام ہو"۔۔۔میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔۔۔"نہیں میں اسلام نہیں۔۔۔پر میرا مذہب اسلام ضرور ہے۔۔۔اور تم عیسائی ہو؟"۔۔۔

اس نے برا سا منہ بنا کر کہا۔۔۔"جی نہیں۔۔۔ہر گوری عیسائی نہیں ہوتی۔۔۔میں مسلم ہوں"۔۔۔میری مسلسل مسکراہٹ دیکھ کر۔۔۔اپنی شہ رگ پر ہاتھ رکھ کر کہنے لگی۔۔۔"بلیومی"۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔"اچھا۔۔۔جلدی سے چھٹا کلمہ سناؤ"۔۔۔(ہم بچپن سے۔۔۔لوگوں کا ایمان۔۔۔ایسے ہی چیک کرتے آئے تھے)۔۔۔"چھٹا نہیں۔۔۔صرف پہلا آتا ہے"۔۔۔اس نے شرمندہ ہوتے ہوئے کہا۔۔۔"اچھا ایمان مفصل و مجمل ہی سنا دو"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔کہنے لگی۔۔۔"نہیں مجھے نہیں پتا"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"ایسے کیسے۔۔۔ چلو۔۔۔آخری سوال۔۔۔نماز ہی سنا دو"۔۔۔کہنے لگی۔۔۔"میں نماز اپنی زبان میں پڑھتی ہوں"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"ٹھیک ہے جیسے

تمہاری مرضی۔۔۔ہو کیرز"۔۔۔

کچھ دیر پھر خاموشی رہی۔۔۔پھر اس نے بات شروع کی۔۔۔"اچھا چلو سنو۔۔۔حقیقت یہ ہے کہ۔۔۔میں عیسائی گھر میں پیدا ہوئی۔۔۔میرے بورڈنگ سکول جانے سے پہلے ہی۔۔۔ماں نے طلاق لے کر۔۔۔ایک اسلام سے شادی کر لی۔۔۔اور ہم سب مسلمان ہو گئے۔۔۔اس لئے نہ مجھے عیسایت کے بارے میں زیادہ پتہ ہے۔۔۔نہ اسلام کے"۔۔۔

میں نے پوچھا۔۔۔"تم یہاں کیوں آئی ہو"۔۔۔کہنے لگی۔۔۔"مجھے یہاں۔۔۔بریک اپ۔۔۔لایا ہے۔۔۔میں ایک بدترین محبت میں مبتلا تھی۔۔۔پھر اس نے مجھے چھوڑ دیا۔۔۔میں نے لندن میں heal۔۔۔ہونے کی بہت کوشش کی۔۔۔مگر نہ ہو سکی۔۔۔پھر میری تھراپسٹ نے مشورہ دیا کہ۔۔۔ہجرت کر کے دیکھو۔۔۔بندہ ہجرت سے heal ہو جاتا ہے۔۔۔

◈......◈......◈......◈

جملے جمع کرنے والا

"کیا۔۔۔کوئی تمہیں بھی چھوڑ سکتا ہے"۔۔۔میں نے حیرت سے۔۔۔اس کرلی بالوں والی کوئین سے پوچھا۔۔۔اس نے پلکوں کو۔۔۔اوپر اٹھا کر۔۔۔برا مناتے ہوئے جواب دیا۔۔۔"کیوں کیا ہوں میں؟"۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔

"تم۔۔۔رنگ برنگے پھولوں پر۔۔۔ایک رنگ کی تتلی ہو۔۔۔ویسٹن وال (مقدس دیوار) کی دراڑوں میں۔۔۔دھنسی ہوئی۔۔۔کھینچ کھینچ کر سانس لیتی۔۔۔کسی دردمند کے دل سے۔۔۔لکھی ہوئی دُعا ہو۔۔۔کسی بڑے سے ہائی وے پر۔۔۔چھوٹا سا سب وے ہو۔۔۔

پورا ہونے کی خواہش لیے۔۔۔کسی۔۔۔wishing tree (خواہشوں کے درخت) پر۔۔۔کپڑے کی کتر پر لکھی۔۔۔پھڑ پھڑاتی۔۔۔منت ہو۔۔۔قدرتی حسن سے مالا مال۔۔۔کسی پہاڑ کی ڈھلوان پر۔۔۔محبت کے مشروم توڑتی۔۔۔کوئی مہہ جبیں ہو۔۔۔جون کی جھلساتی دھوپ میں۔۔۔چھت پر پڑی۔۔۔پانی سے بھری۔۔۔مٹی کی پیالی میں۔۔۔چھپئی چھپا چھپئی کھیلتی۔۔۔پیاری سی۔۔۔ہلکے براؤن رنگ کی۔۔۔چڑیا ہو۔۔۔

وشنگ بیلون میں رکھی۔۔۔دھیمی آنچ پر۔۔۔آہستہ آہستہ۔۔۔اوپر کو اٹھتی۔۔۔خوبصورت خواہش ہو۔۔۔بغیر سیڑھیوں والے۔۔۔اونچے لمبے کیسل (castle) کی۔۔۔آخری منزل پر کھڑی۔۔۔گھنے۔۔۔لمبے۔۔۔گولڈن بال

باہر گرائے---انجان جنگل میں---محبوب کی منتظر---رپنزل ہو---نیم مردہ---شیشے کے تابوت میں پڑی---محبت کی منتظر---سویٹ سی---سلیپنگ بیوٹی ہو---بونوں سے باتیں کرتی---وائیٹ کلر کی---سنو وائیٹ ہو---

کہانیوں کی کتاب میں---تصویر والا صفحہ ہو---

وال آف لو پر---سرِ عام لکھی---محبت کی عبارت ہو---

وہ ممنوع مشروب ہو---جیسے کئی سال---درخت کی جڑ میں رکھ کر---بنایا جاتا ہے''---

کہنے لگی---''کسی سی کے---پرشور ساحل پر---خاموش---ایک ٹانگ پر کھڑے---مراقبہ بعدالموت کرتے---سفید---سادہ سے سی گل---یہ بتاؤ---کیا تم شاعر ہو؟''---

میں نے کہا---''نہ نہ---شاعروں پر تو شعر اترتے ہیں---اور میں---شہد اکٹھا کرنے والی---ہنی بی کا---چھوٹا بھائی---سنٹنس بی---(جملے جمع کرنے والا) ہوں''---

وہ اتنی زور سے ہنسی کہ---قہقہے بھی اس کے ساتھ---قہقہے مارنے لگے---روشنیاں روشن ہو گئی---حتیٰ کہ---لائینوں میں لگے لوگ---ہمیں دیکھنے لگے---یکا یک---انٹرنیشنل ائیرپورٹ---یونیورسل ائیرپورٹ میں تبدیل ہو گیا---اور سارے جہان کے جہاز---وہاں آکر اترنے لگے---

◈ ◈ ◈ ◈

لالا جی کی لڑکی

لالا جی---سالوں سے---ہر سال---لاہور آیا کرتے---سارا گھر ہی---خوشی سے لہلہا جاتا---لوگوں کا رش لگ جاتا---طرح طرح کے پکوان پکتے---کیا کرتے---لالا جی کی پرسنیلیٹی ہی ایسی تھی---خوش لباس---خوش اخلاق---خوش خوراک---اور سب سے بڑھ کر---خوش گفتار---بولتے تو---بڑے بڑوں کو حیرت میں ڈال دیتے---داستان گو ایسے کہ---کوئی داد دیے بغیر نہ رہ سکے---

کیا بچے---کیا بڑے---سبھی ان کے سامعین کی---فہرست میں شامل تھے---بات شروع کرتے تو---مجال ہے کوئی---بچہ بلک جائے یا---بڑا بور ہو جائے--- داستان سناتے---ایسی دلکش منظر نگاری کرتے---کہ سننے والا خود کو---سندربن کے جنگلات میں---پتوں کے بیچ چھپ کر---چیتے کو دیکھتے---شکاری کے ساتھ بیٹھا ہوا پاتا---کریبین سی کے---بحری ڈاکوؤں کے جہاز لوٹنے کا--- لٹ لٹیا ایسے بیان کرتے کہ---سننے والے کو ایسا محسوس ہوتا جیسے---اسے لوٹ لیا گیا ہو---بنگلہ دیش کے مچھیروں کا ذکر چھڑتا---تو سننے والا خود---مچھیروں کے جال کے ساتھ---سمندر میں جا گرتا---

لاسٹ ٹائم---جب لالا جی---لاہور آئے تو---ان کی لڑکی بھی ان کے ساتھ تھی---حیرت کی بات یہ تھی---جتنے لالا جی باتوں کے بادشاہ تھے---اتنی وہ خاموش طبع تھی---لالا جی سے بالکل اوپوزٹ---خود تو وہ خاموش رہتی پر---اسکی آنکھیں بولتیں---مجھے لالا جی اور ان کے بولنے سے محبت تھی---پر نہ جانے کیوں---لالا جی کی لڑکی کو دیکھ کر---مجھے پہلی بار پتہ چلا---کہ خاموشی کی اپنی ہی

ایک کشش ہوتی ہے---

پتا نہیں کیوں---مجھے لالا جی سے ذرا زیادہ---ان کی لڑکی---اور اس کی خاموشی سے محبت ہوگئی---پر مہمان سے محبت کا مسئلہ یہ ہے کہ---جب محبت---آنکھوں کے آنگن سے---دل کے دریچے تک پہنچتی ہے تو---بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے---جب تک بندے کو احساس ہوتا ہے---مہمان کہاں کا کہاں---پہنچ چکا ہوتا ہے---انسان ہاتھوں میں---اظہار کا ہار پکڑے---پھر سے ملنے کی---آس کی آگ میں---جلنے لگتا ہے---

جس بار---لالا جی کی لڑکی ان کے ساتھ آئی تھی---جب وہ واپس گئے تو خبر آئی کہ---اب وہ دوبارہ کبھی لاہور نہ آسکیں گے---کیونکہ یہاں سے جاتے ہی---ان کا انتقال ہوگیا---

بتانے والے بتاتے ہیں کہ---کوئی بڑی بیماری تھی---جو لالا جی کو اندر ہی اندر---کھا رہی تھی---اور وہ اسی کے علاج کے سلسلہ میں---لاہور آیا کرتے تھے---پر کبھی انھوں نے---اس کا ذکر کسی سے نہیں کیا---پتا نہیں یہ بات کس حد تک سچ تھی---کیونکہ کبھی انھیں دیکھ کر لگا نہیں کہ---وہ موت سے لڑ رہے ہیں---

کہتے ہیں---لالا جی کی بیوی بچوں کو---ان کے میکے والے لے گئے---سو پھر کبھی نہ لالا جی ہمارے گھر آئے---نہ ان کی لڑکی---یوں خاموشی کو کریدنے کی میری خواہش---خواب ہی رہ گئی---بوسیدہ محبت---میرے اندر پڑی پڑی---بیماری بن گئی اور---مجھے لگنے لگا کہ---اگر مجھے محبت نہ ملی تو---میں مرجاؤں گا---

مراقبہ محبوب

مراقبہ محبت

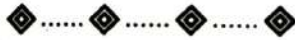
محبت کے کئی مراحل ہوتے ہیں---ایک مرحلہ میں---محبت کرنے والے---مدہوشِ محبت اور---جوشِ محبت میں---ایک دوسرے کو---تحفوں میں تولتے ہیں---اور یادیں---یادوں کا کیا ہے---یہ تو خودرو ہوتی ہیں---انھیں دینے---یا بنانے کی ضرورت پیش نہیں آتی---

پھر فراق کی فراغت میں---یادیں فرعون بن کر---ظلم ڈھاتی ہیں---تحفے گلے کا طوق بن کر---زندگی تنگ کر دیتے ہیں---راہ گیر---رسنے والے کا---راستہ روک کر---راحت حاصل کرتے ہیں---بیکار آوارہ کتے---پیچھے دوڑنے لگتے ہیں---

حتیٰ کہ---سڑکوں کے سڑے ہوئے شاپر تک---شیم شیم کا شور مچا کر---چھیڑنے لگتے ہیں---ایسی حالت میں---مراقبہ محبت ہی تو---محبت کرنے والوں کا---مرہم ہوتا ہے---

Love-phrenic

کل---جب میں---پارک میں---بینچ پر بیٹھا---تم سے باتیں---لو ٹاک---(love talk)---کر رہا تھا تو---ایک شخص---جاتے ہوئے تو---مجھے گھور کر---دیکھتے ہوئے ہوئے گزرا پھر---واپسی پر---مجھ سے پوچھنے لگا---خیر تو ہے؟---تم یہاں بیٹھے---کس سے باتیں کر رہے ہو؟---

ایک بات تو بتاؤ---کیا تم---میرے سوا---کسی اور کو---نظر نہیں آتی کیا؟---

تم کون ہو؟

کالی۔۔۔گیلی۔۔۔ٹھنڈی۔۔۔سڑک پر۔۔۔ننگے پاؤں چلتے ہوئے۔۔۔تم نے پوچھا تھا۔۔۔''تم کون ہو؟''۔۔۔

میں نے تمہاری طرف دیکھا۔۔۔اس طرح سے۔۔۔جس طرح تمہاری خواہش تھی کہ۔۔۔میں تمہیں دیکھا کروں۔۔۔

''تم وہ ہو۔۔۔جو کل صنوبر کے درخت کے نیچے کھڑے تھے۔۔۔یا۔۔۔وہ۔۔۔جو آج برگد کے درخت کے نیچے بیٹھے تھے''۔۔۔میری خاموشی پر تم نے۔۔۔برا مانتے ہوئے کہا تھا۔۔۔''تم چھپاتے کیوں ہو؟''۔۔۔

میں تمہیں کیسے بتاتا کہ۔۔۔میں۔۔۔چھپاتا نہیں ہوں۔۔۔مجھے پراسرار رہنے کا شوق ہے۔۔۔میری خواہش ہے کہ۔۔۔کوئی مجھے بھی تلاش کرے۔۔۔ویسے۔۔۔جیسے بہتے پانیوں میں سے۔۔۔لوگ سونا تلاش کرتے ہیں۔۔۔

میں تمہیں کیسے بتاتا کہ۔۔۔صنوبر کے پھول۔۔۔مجھ پر برسنا۔۔۔اور برگد کی جڑیں۔۔۔مجھ سے دوستی کرنا چاہتی ہیں۔۔۔سنتِ فریدی نبھاتی چمگادڑیں۔۔۔ایک آنکھ کھول کر۔۔۔مجھے کیا اشارے کرتی ہیں۔۔۔وہ اپنا مراقبہ۔۔۔ ہر ایک کے لئے۔۔۔تھوڑا توڑتی ہیں۔۔۔

◈......◈......◈......◈

محبت کیا ہوتی ہے؟

پوچھنے لگی۔۔۔''یہ محبت کیا ہوتی ہے؟''۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔''محبت۔۔۔ہاٹ ائیر بیلون۔۔۔میں بیٹھنے جیسی ہوتی ہے۔۔۔جو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف۔۔۔لے کر اٹھتا ہے۔۔۔

سب کچھ۔۔۔نیچے۔۔۔اور پیچھے۔۔۔رہ جاتا ہے۔۔۔

آگے پیچھے۔۔۔دائیں بائیں۔۔۔کے بجائے۔۔۔انسان۔۔۔اوپر۔۔۔سے۔۔۔ ایک نئی۔۔۔ڈائی مینشن سے دیکھنے لگتا ہے''۔۔۔

پر اب لگتا ہے کہ۔۔۔محبت مکمل کرتی ہے۔۔۔اس کی کمی سے۔۔۔ایک خاص قسم کا۔۔۔خلاء پیدا ہوتا ہے۔۔۔جو انسان کو بے چین اور۔۔۔بے قرار کرتا ہے۔۔۔

جیسے خون کی کمی میں۔۔۔خون کی بوتلیں لگتیں ہیں۔۔۔ویسے ہی مجھے لگتا ہے کہ۔۔۔مجھ میں۔۔۔محبت کی کمی ہو گئی ہے۔۔۔مجھے محبت کی بوتلوں کی۔۔۔اشد ضرورت ہے اور اگر۔۔۔مجھے محبت نہ ملی تو میں۔۔۔محبت کی کمی کے باعث۔۔۔مر جاؤں گا۔۔۔

◈......◈......◈......◈

حاصلِ محبت۔۔۔ہلوسی نیشن

کہنے لگی۔۔۔ ''آنکھیں بند کرو۔۔۔اور غور سے دیکھو۔۔۔کیا نظر آ رہا ہے؟''۔۔۔میں نے کہا۔۔۔''اندھیرا''۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''اندھیروں سے آگے نکل جاؤ۔۔۔اور غور سے دیکھو''۔۔۔میں نے کہا۔۔۔''اندھیرا ہی اندھیرا ہے۔۔۔اور تو کچھ نظر ہی نہیں آ رہا''۔۔۔کافی دیر لگی رہی۔۔۔پر ایک میں کہ۔۔۔مجھے اندھیرے سے آگے۔۔۔کچھ نظر نہ آئے۔۔۔

تنگ آ کر۔۔۔تپ کر۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''کھول دو آنکھیں۔۔۔تم بھی نہ۔۔۔بڑے اَن رومینٹک ہو۔۔۔لو ٹسٹ میں فیل ہو گئے ہو۔۔۔جس دن تمہیں میں۔۔۔آنکھیں بند کر کے نظر آؤں۔۔۔تو سمجھ لینا۔۔۔محبت کی سرحد میں۔۔۔داخل ہو گئے ہو''۔۔۔

اُس دن تو مجھے۔۔۔تاریکی کی تاروں نے۔۔۔جکڑا ہوا تھا۔۔۔لیکن اب تو تم۔۔۔ہر جگہ نہ صرف۔۔۔کھلی آنکھوں سے نظر آتی ہو۔۔۔بلکہ تمہاری آواز بھی سنائی دیتی ہے۔۔۔دیکھو میں کتنا رومینٹک ہو گیا ہوں۔۔۔اب جب میں۔۔۔لو ٹسٹ میں اوّل آ سکتا ہوں تو یہ۔۔۔ڈاکٹرز کہتے ہیں۔۔۔یہ ہذیان (hallucination) ہے۔۔۔اس سے باہر نکلو۔۔۔

اب تم ہی انصاف کرو۔۔۔میں کیسے باہر نکل سکتا ہوں۔۔۔یہ ہلوسی نیشن ہی تو۔۔۔حاصلِ محبت ہے۔۔۔

لمحوں کی قید

دست بدستہ۔۔۔دائیں بائیں۔۔۔درختوں کی دلکش۔۔۔قطاروں کے درمیان۔۔۔صاف ستھری۔۔۔سوئی ہوئی سڑک۔۔۔اور ہلکی ہلکی بارش میں۔۔۔دھیمے دھیمے۔۔۔چلتے۔۔۔بھیگتے۔۔۔میں اور وہ۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔''چلو۔۔۔ان لمحوں کو۔۔۔کیمرے میں قید کر لیں''۔۔۔

مسکرا کر کہنے لگی۔۔۔''تم بھی نا۔۔۔کتنے سمپل ہو۔۔۔لمحے بھی بھلا قید ہوتے ہیں۔۔۔

درحقیقت۔۔۔قید تو ہم۔۔۔لمحوں میں ہوتے ہیں۔۔۔کچھ لمحوں کی گرفت۔۔۔ایسی گہری ہوتی ہے۔۔۔بندہ ساری عمر۔۔۔گرہ ہی نہیں کھول پاتا۔۔۔

لمحوں کی قید کے قیدی کی سزا۔۔۔عمر قید سے کم نہیں ہوتی''۔۔۔

مینا بازار کا مندر

تنگ گلیوں میں۔۔۔پھر پھر کر۔۔۔جب ہم تنگ آ گئے۔۔۔تو میں نے ایک پھولوں والے سے پوچھا۔۔۔"یہاں مندر کہاں ہے؟"۔۔۔کہنے لگا۔۔۔"حضور کون سے مندر جاؤ گے؟۔۔۔یہاں دو مندر ہیں۔۔۔ایک شیو جی کا۔۔۔دوسرا کرشنا جی کا"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"کوئی بھی بتا دو۔۔۔ہمیں تو صرف مندر ہی دیکھنا ہے۔۔۔کوئی بھی دیکھ لیں گے"۔۔۔

کہنے لگا۔۔۔"کس کشٹ میں ڈال دیا۔۔۔ایسے تھوڑی ہے۔۔۔جس نے بلایا ہو۔۔۔اسی کے پاس جاتے ہیں۔۔۔اب بھگوان جانے۔۔۔آپ کو کس نے بلایا ہے۔۔۔بلایا آپ کو کرشنا جی نے ہو۔۔۔بھیج میں شیو جی کے پاس دوں۔۔۔اب کرشنا جی تو ہو گئے ناراض۔۔۔نہ نہ نہ۔۔۔یہ پاپ تو مجھ سے نا ہی ہو گا"۔۔۔

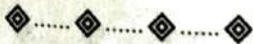
ہم دونوں حیرت سے۔۔۔ایک دوسرے کا منہ دیکھنے لگے۔۔۔لو دیکھ لو مندر۔۔۔یہاں تو معاملہ ہی الٹ ہے۔۔۔اچانک میرے ذہن نے کام کیا۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"جو قریب ہے اسی میں جانا ہے"۔۔۔وہ ایک دم خوش ہو گیا اور۔۔۔خوشی سے سر کو جھولتے ہوئے۔۔۔کہنے لگا۔۔۔"لو جی یہ ہوئی نا بات۔۔۔وہ تو جی یہ باجو ہی میں ہے۔۔۔دھن ہو۔۔۔آج آپ نے۔۔۔پریم چند کو۔۔۔پاپی ہونے سے بچا لیا"۔۔۔

گلی مڑتے ہی۔۔۔پتلے سے پیڑ کے پیچھے۔۔۔چھوٹا سا مندر۔۔۔ہمارا منتظر تھا۔۔۔ہم نے۔۔۔پیڑ کے پیروں میں رکھے۔۔۔شو ریک میں جوتے رکھے۔۔۔اور لوہے کی گول گھومتی ہوئی۔۔۔سیڑھیوں سے گھومتے ہوئے۔۔۔اوپر مندر کے اندر جا پہنچے۔۔۔

ویسے تو ہم کئی مندروں میں گئے تھے۔۔۔پر وہ سب تاریخ کا تحفہ تھے۔۔۔پرانے سے۔۔۔بے رونق۔۔۔اجڑے ہوئے۔۔۔جیتے جاگتے مندر میں۔۔۔یہ ہمارا پہلا ایکسپیرینس تھا۔۔۔لوگ تو تھے مگر۔۔۔ویک ڈے ہونے کی وجہ سے رش کم تھا۔۔۔پانچ بجے دیوتا کے درشن ہونے تھے۔۔۔اور ابھی اس میں کچھ وقت تھا۔۔۔

جیسے ہی۔۔۔لکڑی کے درازوں والے دروازے کے پیچھے سے۔۔۔پنڈت نے چھوٹی سے گھنٹی بجانا شروع کی۔۔۔سب دروازے کے سامنے۔۔۔جمع ہونا شروع ہو گئے۔۔۔پورے پانچ بجے۔۔۔کھڑ کھڑ کرتا دروازہ کھلا۔۔۔سونے کے زیور پہنے۔۔۔چاندی کی چمکتی مورتی۔۔۔ ہمارے سامنے چمکنے لگی۔۔۔سب جے ہو۔۔۔جے ہو کہتے جھک گئے۔۔۔اور ہم دونوں۔۔۔ان کے درمیان۔۔۔حیرت کے بت بنے۔۔۔کھڑے رہ گئے۔۔۔

واپسی کے لئے مڑے تو۔۔۔دروازے پر کھڑے داسی نے۔۔۔ایک طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔۔۔"مہاراج۔۔۔واپسی کا راستہ وہ رہا۔۔۔یہ تو وہ راستہ ہے۔۔۔جس سے آپ داخل ہوئے تھے"۔۔۔

ہمارے باہر نکلنے سے پہلے ہی۔۔۔سردیوں کی بے صبری شام۔۔۔بازار پہنچ چکی تھی۔۔۔بوڑھی بلڈنگوں پر لگے۔۔۔بڑے بڑے بل بورڈز۔۔۔روشنیوں کی بولیاں بول رہے تھے۔۔۔

بدتمیز لڑکا

ایک طرف۔۔۔شام اور سورج۔۔۔دوسری طرف۔۔۔ہم۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔''کبھی تم نے۔۔۔سورج کو سمندر میں۔۔۔ڈوبتے ہوئے دیکھا ہے۔۔۔کس قدر فیسی نیٹنگ (fascinating) ہوتا ہے نا۔۔۔وہ سماں۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔''ایکسکیوزمی۔۔۔میں ایک حساس انسان ہوں۔۔۔میرے لئے کسی کو ڈوبتے دیکھنا۔۔۔کبھی بھی فیسی نیٹنگ نہیں ہو سکتا۔۔۔ چاہے وہ سورج ہی کیوں نہ ہو''۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔''او ہو۔۔۔بدتمیز لڑکے۔۔۔میرا یہ مطلب نہیں تھا''۔۔۔پھر سوچتے ہوئے۔۔۔جیسے بات سمجھ آ گئی ہو۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''تم بھی نا۔۔۔کتنے سویٹ ہو''۔۔۔

کبھی کبھی مجھے خیال آتا ہے۔۔۔میرا یوں غم میں ڈوبنا۔۔۔زندگی میں غوطے کھانا۔۔۔اسے فارغ وقت میں۔۔۔فیسی نیٹ ہی نہ کرتا ہو۔۔۔

احتجاج

اخبار کے فرنٹ پیج پر۔۔۔تصویر چھپی تھی۔۔۔یونیورسٹی فیلوز سڑک پر بیٹھے تھے۔۔۔وہ سب سے آگے اور نمایاں تھی۔۔۔بلیو کلر کے کپڑوں میں۔۔۔صاف لگ رہا تھا وہ۔۔۔انھیں لیڈ کر رہی ہے۔۔۔

ہوا یوں کہ میں۔۔۔یونیورسٹی سے باہر نکل کر۔۔۔سڑک کراس کر رہا تھا۔۔۔جب ایک تیز رفتار کار۔۔۔مجھ سے آ کر ٹکرا گئی۔۔۔بجائے اس کے کہ وہ مجھے سمجھاتی۔۔۔کہ دیکھ کر سڑک کراس کیا کرو۔۔۔سارا قصور ہی گاڑی والے کا نکال دیا۔۔۔کیا کروں اسے کبھی میرا عیب۔۔۔نظر ہی نہیں آتا تھا۔۔۔

ساری یونیورسٹی کو اکٹھا کر کے۔۔۔احتجاج کرنے۔۔۔سڑک پر آ بیٹھی۔۔۔کہ گاڑیوں والے احتیاط کیوں نہیں کرتے۔۔۔انھیں یونیورسٹی کے سامنے سے۔۔۔گزرتے وقت رفتار کم رکھنی چاہیے۔۔۔کہتے ہیں کہ۔۔۔سارا میڈیا منتیں کرتا رہا پر۔۔۔مجال ہے ایک انچ بھی ہلی ہو۔۔۔وہ تو جب یونیورسٹی کے وائس چانسلر نے۔۔۔آ کر ہاتھ جوڑے تو۔۔۔جا کر مانی وہ۔۔۔

اسپتال کے بیڈ پر جب میری آنکھ کھلی تو۔۔۔ساتھ پڑے اخبار کے۔۔۔فرنٹ پیج پر۔۔۔فل فریم جتنی بڑی۔۔۔اس کی تصویر دیکھ کر۔۔۔میں اسی لمحے ٹھیک ہو گیا تھا۔۔۔کیا کریں۔۔۔جسمانی زخموں کو بھرنے میں وقت لگتا ہے۔۔۔روحانی ایک روح پرور تصویر سے ہی۔۔۔بھر جاتے ہیں۔۔۔

محبت کی بیل

تم نے مجھے۔۔۔ انگوروں کی بیل کی۔۔۔ پنیری دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔ ''یہ محبت کی بیل ہے۔۔۔ اس پر محبت کا پھل لگے گا۔۔۔ جسے کھانے سے دردِ محبت دور ہو گا۔۔۔ ہم دونوں اسے مل کر۔۔۔ تقسیم کیا کریں گے۔۔۔ دیکھنا۔۔۔ پوری دنیا سے۔۔۔ محبت کے مریض۔۔۔ لا۔ہور آیا کریں گے۔۔۔ ہمارے پاس۔۔۔ شفاء کے لئے''۔۔۔

گھر کے باہر لگی۔۔۔ ہاتھ جتنی وہی بیل اب۔۔۔ تیسری منزل تک جا پہنچی ہے۔۔۔ اور اس کا پھل۔۔۔ لوگ پکنے سے پہلے ہی۔۔۔ کھا جاتے ہیں۔۔۔

کل رات دردِ دل زیادہ بڑھ گیا تو۔۔۔ پہلی بار۔۔۔ ٹیسٹ کے طور پر۔۔۔ اُسی بیل پر لگے۔۔۔ لو فروٹز کے میں نے۔۔۔ تین دانے کیا کھائے۔۔۔ مجھے چھ گھنٹے جناح اسپتال کے۔۔۔ ایمرجنسی وارڈ میں گزارنے پڑے۔۔۔

ڈگری ہولڈر ڈاکٹرز کو۔۔۔ سمجھ ہی نہیں آتی تھی کہ۔۔۔ مرض ہے کیا۔۔۔ یہاں تک کے سینئیرز کو بلانا پڑا۔۔۔ مگر کیا فائدہ۔۔۔ یہ ڈاکٹرز کونسا ماہرِ محبت ہوتے ہیں کہ۔۔۔ ان سے محبت کا مریض ڈائیگنوز (diagnose) ہو سکے۔۔۔

کیونکہ سب زبانوں سے بالاتر۔۔۔ محبت کی ایک۔۔۔ اپنی ہی منفرد زبان ہوتی ہے۔۔۔ جسے صرف۔۔۔ محبت کرنے والے ہی سمجھ سکتے ہیں۔۔۔

◈ ...... ◈ ...... ◈ ...... ◈

کھوئے ہوئے کے نام

تم نے میرا ہاتھ۔۔۔ اپنے دونوں ہاتھ میں لے کر کہا تھا۔۔۔ ''تم۔۔۔ مجھے سنبھال تو پاؤ گے نا؟''۔۔۔

لکڑی کے سوکھے بنچ پر بیٹھے بیٹھے۔۔۔ میرا دل بھی بیٹھ گیا تھا۔۔۔ مجھے خاموش پا کر تم۔۔۔ دوسری طرف دیکھنے لگی تھی۔۔۔

آنسوؤں کو دیکھنے کے لیے۔۔۔ آنکھوں کی نہیں۔۔۔ احساس کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔ سو تم ادھر دیکھتی یا اُدھر۔۔۔ مجھے تو سب نظر آ رہا تھا۔۔۔

میں خاموش رہا۔۔۔ مجھے خاموش ہی رہنا چاہیے تھا۔۔۔

بھلا خود ہی سوچتی۔۔۔ تم۔۔۔ جو شخص اپنی کار کی کیز (keys) تک نہ سنبھال سکتا ہو۔۔۔ وہ بھلا جیتی جاگتی۔۔۔ جل پری۔۔۔ کیونکر سنبھال سکتا ہے۔۔۔

◈ ...... ◈ ...... ◈ ...... ◈

Survival of the Wisest

میں نے اُس کا ہاتھ۔۔۔اپنے دونوں ہاتھوں میں لے کر۔۔۔تو سینڈوچ۔۔۔بناتے ہوئے کہا۔۔۔''نظریہ ارتقاء۔۔۔theory of evolution ہے۔۔۔کے مطابق۔۔۔جو جتنا زیادہ طاقتور ہوگا وہ۔۔۔اتنی دیر تک زندہ رہے گا۔۔۔اور تمہیں پتا ہے نا۔۔۔میری ساری طاقت تو تم ہو۔۔۔اگر تمہیں کچھ ہوا۔۔۔تو میں اُس بوسیدہ بلڈنگ کی طرح۔۔۔جس سے وقت۔۔۔اس کی ساری طاقت چھین لے۔۔۔خود بخود ڈھ جاؤں گا''۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔''come on۔۔۔survival of the fittest۔۔۔گزرے وقتوں کی بات ہے اب۔۔۔survival of the wisest۔۔۔کا دور ہے۔۔۔

جو جتنا زیادہ عقلمند ہوگا۔۔۔وہ اتنی دیر تک زندہ رہے گا۔۔۔اور تم اچھے خاصے عقلمند ہو''۔۔۔

لو پھر میرے عقلمند ہونے کی بھی۔۔۔داد دینا ہوگی۔۔۔جو آج تک زندہ ہوں۔۔۔پر اِس زندہ ہونے میں۔۔۔عجب ذلالت ہے کہ۔۔۔میں مدتوں سے۔۔۔مسجدِ قرطبہ کی طرح قائم تو ہوں۔۔۔پر میرے اندر اذان نہیں ہوتی۔۔۔

◈......◈......◈......◈

صدقہ محبت

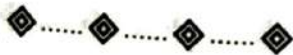
میں نے کہا۔۔۔''میری دادی کہا کرتیں تھیں۔۔۔جس نعمت کا صدقہ نہ دو تو۔۔۔وہ سلب کر لی جاتی ہے۔۔۔بے برکت و برباد ہو جاتی ہے۔۔۔چاہے کوئی چاہت ہو یا۔۔۔میلوں پھیلی محبت۔۔۔

اپنی شہادت کی انگلی کو۔۔۔میرے ماتھے کے درمیان رکھ کر۔۔۔اسے پُش کر کے۔۔۔ہنستے ہوئے کہنے لگی۔۔۔''بوڑھے لڑکے۔۔۔یہ تمہاری دادی کا۔۔۔دور نہیں ہے۔۔۔شکر کرو جو تم۔۔۔میرے ساتھ پڑھتے ہو۔۔۔ورنہ تو میں۔۔۔تمہارے پڑھے لکھے ہونے پر۔۔۔شک کرنے لگتی۔۔۔تم نا۔۔۔دادی کے دور سے۔۔۔ذرا باہر نکلو''۔۔۔

Finally my granny is the winner

لو پھر۔۔۔میری افغانی برقعہ پہننے والی۔۔۔دادی جیت گئیں۔۔۔اور تم ہار گئی۔۔۔

ویسے ایک بات تو طے ہے۔۔۔نقصان ہمیشہ نہ ماننے والوں کا ہی ہوتا ہے۔۔۔ورنہ ماننے والوں کو تو۔۔۔من و سلویٰ تک ملتا ہے۔۔۔

◈......◈......◈......◈

جدائی کا جنگل

تم نے۔۔۔داتا صاحب سے واپسی پر۔۔۔سگنل پر رکی گاڑی کا شیشہ اور اپنی پلکیں۔۔۔دونوں کو ایک ساتھ۔۔۔نیچے کرتے ہوئے۔۔۔اپنے پیارے سے۔۔۔پرس میں سے۔۔۔ڈھونڈ کر ایک ہزار کا نیا نوٹ۔۔۔پرانے سے فقیر کو۔۔۔دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔''بابا جی۔۔۔ہمارے لئے بھی دُعا کرنا''۔۔۔

فقیر نے وہ نوٹ۔۔۔واپس گاڑی میں پھینکتے ہوئے کہا۔۔۔''تم دونوں کی محبت گر سڈ ہے۔۔۔جسے میری دعائیں نہیں بچا سکتیں''۔۔۔

یہ سنتے ہی۔۔۔تمہاری آنکھوں میں آنسو آ گئے۔۔۔اور تم نے ہمیشہ کی طرح۔۔۔انہیں چھپانے کی ناکام کوشش کی۔۔۔میں کونسا ''جذباتی اندھا'' تھا۔۔۔جو مجھے تمہارا دکھ نظر نہ آتا۔۔۔

پتا نہیں وہ کونسی منتیں تھی۔۔۔جو تم۔۔۔مانتی تھیں۔۔۔کونسی دُعائیں تھیں۔۔۔جو تم کرواتی تھیں۔۔۔کبھی۔۔۔تم نے۔۔۔اپنے ہاتھ۔۔۔اپنے لیے ہی۔۔۔دعا کے لئے اٹھائے ہوتے۔۔۔مجھ سے مجھے ہی مانگا ہوتا۔۔۔تو آج ہم۔۔۔یوں جدائی کے جنگل۔۔۔میں نہ جل رہے ہوتے۔۔۔

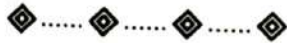
محبت کا گواہ

تم نے۔۔۔آدھی رات کے۔۔۔پورے چاند کو۔۔۔حاضر وناظر جان کر کہا تھا۔۔۔

''یہ میری محبت کا گواہ ہے''۔۔۔

پر اب میں کیا کروں۔۔۔اس دنیا کی اعلی عدالتیں۔۔۔پلید۔۔۔پارکوں۔۔۔درختوں۔۔۔بینچوں۔۔۔کی گواہی کو تو۔۔۔مانتی نہیں تھیں۔۔۔اب۔۔۔خود دو ٹکڑے ہو کر۔۔۔لفظوں کی لاج رکھنے والے چاند کی۔۔۔گواہی لینے سے بھی انکاری ہیں۔۔۔

میں کہاں جاؤں کہ۔۔۔نہ تم میری مانتی ہو۔۔۔نہ عدالتیں۔۔۔

میں اور میرا کیس۔۔۔دونوں لٹکے ہوئے ہیں۔۔۔

Inability

کافی دن گزر گئے۔۔۔بات نہ ہوئی تو۔۔۔کہنے لگی۔۔۔ ''تمہارا مسئلہ کیا ہے'' ۔۔۔میں نے کہا۔۔۔ ''مجھے ناراض کرنا تو آتا ہے۔۔۔منانا نہیں آتا'' ۔۔۔کہنے لگی۔۔۔ ''کسی بھی تعلق کا اہم سٹیپ۔۔۔منانا آنا۔۔۔ہوتا ہے۔۔۔کسی کو منانا۔۔۔نہ آنا بھی۔۔۔ایک قسم کی Inability ہے'' ۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ ''میں تو پھر۔۔۔اسی سٹیپ پر ہی۔۔۔سلپ ہوتا ہوں۔۔۔تعلق کا تاج محل۔۔۔تعمیر ہوتے ہوتے۔۔۔تڑک جاتا ہے'' ۔۔۔کہنے لگی۔۔۔ ''سیکھ جاؤ گے'' ۔۔۔

دیکھو۔۔۔اتنے برس بیت جانے کے بعد بھی۔۔۔میں کچھ نہیں سیکھ پایا۔۔۔سنا ہے تم روٹھ گئی ہو۔۔۔

تم تو میری Inability سے واقف ہو نا۔۔۔خود ہی مان جاؤ۔۔۔میں تو وہی ہوں۔۔۔بس پتہ تبدیل ہو گیا ہے۔۔۔

◈......◈......◈......◈

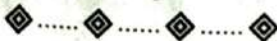
محبت کا میگنٹ

کہنے لگی۔۔۔ ''تم نا۔۔۔محبت کے میگنٹ ہو۔۔۔یونیورسٹی میں آتے ہی۔۔۔میں تمہاری طرف کھچنے لگی تھی۔۔۔تب تمہیں نہیں پتا تھا۔۔۔پر میں۔۔۔تب بھی کشش محسوس کرتی تھی۔۔۔تمہاری'' ۔۔۔

''بہت کمزور ہو تم بھی'' ۔۔۔میں نے کہا۔۔۔کہنے لگی۔۔۔ ''وہ کیسے'' ۔۔۔ ''میگنٹ اپنے سے کمزور کو۔۔۔اپنی طرف کھینچتا ہے۔۔۔پر اپنے سے زیادہ طاقتور کی طرف۔۔۔خود کھنچا چلا جاتا ہے'' ۔۔۔میں نے جواب دیا۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔ ''تمہارے ساتھ رہ رہ کر دیکھنا۔۔۔ایک وقت ایسا آئے گا۔۔۔میں تم سے زیادہ۔۔۔پرکشش ہو جاؤں گی۔۔۔پھر حساب الٹا ہو گا۔۔۔تم کھنچے چلے آؤ گے میری طرف۔۔۔میں آرام کروں گی آرام سے۔۔۔ساری بے چینیاں۔۔۔تمہاری ہوں گی'' ۔۔۔

سوچوں کی سوئیاں ہیں کہ۔۔۔مسلسل چبھتی ہیں۔۔۔تم ایسی پرکشش ہوئی ہو کہ۔۔۔میں ہی رُل گیا ہوں۔۔۔اور ایک تمہارا آرام ہے کہ۔۔۔اسے آگ ہی نہیں لگتی۔۔۔ختم ہونے کا۔۔۔نام ہی نہیں لے رہا۔۔۔

تمہارے پاس تو پھر۔۔۔تم ہو۔۔۔میرے پاس تو۔۔۔میں بھی نہیں رہا۔۔۔

گوچڑ موچڑ سے اگلی سٹیج

اے۔فور سائز کا۔۔۔نیا۔۔۔سفید۔۔۔صفحہ۔۔۔لیکر۔۔۔اسے گوچڑ موچڑ سا کر کے کہنے لگی۔۔۔"یہ حالت ہے میری"۔۔۔

میں نے حیرت سے اسے۔۔۔اوپر سے نیچے تک دیکھا تو۔۔۔کہنے لگی۔۔۔"ظاہری نہیں۔۔۔باطنی۔۔۔صرف محبت والوں کو ہی۔۔۔اندر کی حالت سمجھ آتی ہے۔۔۔باقی تو باہر کی حالت ہی۔۔۔سمجھ لیں تو۔۔۔بھی غنیمت ہے"۔۔۔

یہ جو شائے لوگ ہوتے ہیں نا۔۔۔انہیں سمجھنا بھی ایک آرٹ ہے۔۔۔کچھ بول کر بتا ہی نہیں پاتے۔۔۔اندر ہی اندر۔۔۔پلاؤ پکاتے رہتے ہیں۔۔۔چاہے محبت کی ہو یا نفرت کی۔۔۔اب سامنے والا بھی کون سا۔۔۔مائینڈ سائینٹسٹ ہوتا ہے۔۔۔جو ان کے اندر کا بھید سمجھ سکے۔۔۔

پر شکر ہے۔۔۔وہ بول کر تو۔۔۔نہیں بتا پاتی تھی۔۔۔پر کریٹیو (creative) ہونے کی وجہ سے۔۔۔بات کو سمجھانے کے۔۔۔طریقے اسے بہت آتے تھے۔۔۔

اب میں گوچڑ موچڑ سے۔۔۔اگلی سٹیج پر پہنچ گیا ہوں۔۔۔اور بیٹھا۔۔۔کاغذوں کو۔۔۔گوچڑ موچڑ کرنے کے بعد۔۔۔پھاڑتا رہتا ہوں۔۔۔چھوٹے چھوٹے ٹکروں میں۔۔۔پتا نہیں۔۔۔کسی کو تو سمجھ نہیں آتی۔۔۔اسے بھی آتی ہوگی یا نہیں۔۔۔

◈……◈……◈……◈

بے لوث محبت

کہنے لگی۔۔۔"مجھے تو سینڈوچ کی ضرورت ہے"۔۔۔میں نے فوراً۔۔۔اس کا ہاتھ اپنے دونوں ہاتھوں میں لے کر۔۔۔تو سینڈوچ بنا کر کہا۔۔۔"کبھی بھی۔۔۔کچھ بھی۔۔۔چاہیے ہو تو۔۔۔مجھ سے کہا کرو"۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔"جسے محبت مکمل نہ کر سکے تو۔۔۔اسے ساری دنیا کا مال۔۔۔مل کر بھی مکمل نہیں کر سکتا۔۔۔مجھے محبت کے سوا۔۔۔کچھ بھی نہیں چاہیے۔۔۔پر اگر تم میرے حصّے کی محبت بھی مجھے۔۔۔نہ دے سکو تو۔۔۔میں کہاں جاؤں گی۔۔۔میری محبت پر۔۔۔صرف میرا ہی حق ہے"۔۔۔

سمجھداری تو اس کو سلام کرتی تھی۔۔۔باتوں کی مالا ایسے پروتی کہ۔۔۔سننے والا محبت سے مالا مال ہو جاتا۔۔۔

جب میں نے پُر اعتماد لہجے میں کہا کہ۔۔۔"میری آنکھوں میں دیکھوں۔۔۔اگر کوئی تمہیں۔۔۔اپنے سوائے نظر آئے تو۔۔۔مجھے موقع پر ہی مار دینا"۔۔۔تو مجھے ایسے دیکھنے لگی کہ۔۔۔میرا دل چاہنے لگا۔۔۔ساری دنیا اسی وقت۔۔۔پتھر کی ہو جائے اور۔۔۔ہم یوہی۔۔۔ایک دوسرے کو دیکھتے رہیں۔۔۔

◈……◈……◈……◈

لوّ فنگر

کبھی کبھی وہ۔۔۔میری شہادت کی انگلی۔۔۔(جیسے وہ۔۔لوّ فنگر (محبت کی انگلی) کہا کرتی تھی)۔۔۔پکڑ کر ایسے چلا کرتی جیسے۔۔۔بچے بڑوں کی پکڑ کر چلتے ہیں۔۔۔

میں جو کبھی۔۔۔مسکرا کر پوچھتا۔۔۔"یہ کیا ہے؟"۔۔۔تو۔۔۔کہنے لگتی۔۔۔(ویسے وہ میرے ایک ہی سوال کو۔۔۔کئی بار پوچھنے پر بھی۔۔۔بالکل برا نہیں مناتی تھی بلکہ۔۔۔ہر بار ایسے جواب دیتی جیسے۔۔۔وہ سوال پہلی بار پوچھا گیا ہو)۔۔۔

"تم میرے رہنما ہو۔۔۔میں تمہاری رہنمائی سے۔۔۔روشن ہونا چاہتی ہوں پر۔۔۔پتا نہیں کیوں پر۔۔۔کبھی کبھی مجھے۔۔۔خوف آتا ہے کہ۔۔۔کہیں میں تمہیں کھو نہ دوں۔۔۔تمہیں کھو دیا تو۔۔۔میری زندگی تاریک ہو جائے گی"۔۔۔

ایک دن۔۔۔میں نے اپنی انگلی اس سے چھین کر۔۔۔مذاق میں کہا۔۔۔"لو ذرا کھو کر تو دکھاؤ"۔۔۔

کچھ لمحے قبولیت کے ہوتے ہیں۔۔۔اسی لیے کہتے ہیں کہ۔۔۔کبھی مذاق میں بھی برا نہ بولو کہ۔۔۔قبولیت میں کونسا دیر لگتی ہے۔۔۔

کبھی کبھی مجھے لگتا ہے۔۔۔وہ وہی۔۔۔گرسڈ لمحہ تھا۔۔۔جب اُسے۔۔۔میرے مقدر سے مٹایا گیا۔۔۔

آزادی

میں نے پوچھا۔۔۔"تم اپنے خوابوں کا کیا کرتی ہو؟"۔۔۔کہنے لگی۔۔۔

"تم سے پہلے تو میں انھیں دیکھ کر۔۔۔عمر قید کی سزا سنا دیتی تھی۔۔۔لاشعور کے لامتناہی اندھیروں میں"۔۔۔

پر اب۔۔۔جب سے تم ملے ہو۔۔۔سارے خواب۔۔۔پھڑ پھڑانے لگے ہیں۔۔۔سمجھ ہی نہیں آتی کہ۔۔۔میں خوابوں کو دیکھتی ہوں کہ۔۔۔خواب مجھے۔۔۔

کبھی کبھی تو۔۔۔ایسے لگتا ہے مجھے کہ۔۔۔میں۔۔۔lucid dream۔۔۔دیکھ رہی ہوں۔۔۔

سحر یا سراب

درختوں کے جھنڈ میں۔۔۔جناح پارک کے۔۔۔کچے واکنگ ٹریک پر۔۔۔واک کرتے ہوئے۔۔۔کہنے لگی۔۔۔

''تم نے غور کیا ہے۔۔۔چاند ہمارا پیچھا کر رہا ہے۔۔۔ہم رکیں تو۔۔۔ہمارے ساتھ ہی رک جاتا ہے۔۔۔ہم چلتے ہیں تو۔۔۔ ہمارے ساتھ ساتھ چلنے لگتا ہے۔۔۔لگتا ہے جیسے۔۔۔کوئی چال چل رہا ہو''۔۔۔

میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔۔۔

''کیوں بے چارے کو الزام دیتی ہو۔۔۔صرف چاند ہی نہیں۔۔۔سارا شہر ہی۔۔۔تمہارے سحر میں مبتلا ہے''۔۔۔

◈……◈……◈……◈

بے باک

اُسے سمجھنے کے لئے۔۔۔ان گنت کتابوں کا۔۔۔مطالعہ بھی کم تھا۔۔۔

کبھی کبھی۔۔۔اتنی شائے کہ۔۔۔کہیں شرم سے مر ہی نہ جائے۔۔۔

اور کبھی کبھی۔۔۔اتنی بولڈ کہ۔۔۔بس۔۔۔

چلتے چلتے۔۔۔کہیں بھی۔۔۔کسی سے بھی رائے لینے لگتی۔۔۔''زرا دیکھنا کیسی لگ رہی ہوں۔۔۔بس صبح جلدی میں تھی نا۔۔۔جو سامنے پڑا ملا۔۔۔پہن لیا۔۔۔بال تو ٹھیک ہی ہوں گے۔۔۔کرلی بالوں کا یہی تو فائدہ ہے۔۔۔انھیں کون سا کنگھی کرنا پڑتا ہے''۔۔۔

وہ۔۔۔لاشعوری طور پر۔۔۔ راہ چلتوں کے۔۔۔ درروں پر دستک دینے کی عادی تھی۔۔۔مگر یہ دستک خالصتاً عادتاً ہوتی۔۔۔من کے اندر۔۔۔ے آئی کم اِن۔۔۔ کا مقصد نہیں ہوتا تھا۔۔۔

◈……◈……◈……◈

پلیسبو افیکٹ

ایک دن بیٹھے بیٹھے۔۔۔ کلاس میں شور مچا دیا۔۔۔ ''جلدی دیکھو۔۔۔جلدی دیکھو۔۔۔میری آنکھ میں کچھ گر گیا''۔۔۔

ساری کلاس اس کی آنکھ۔۔۔کھول کھول کر دیکھے۔۔۔ پر وہاں کچھ ہو تو ملے نا۔۔۔ایک وہ کہ اسے۔۔۔صبر نہ آئے۔۔۔سب نے سمجھایا کہ کچھ نہیں ہے۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔''جب تک اپنی آنکھوں سے۔۔۔تنکا دیکھ نہ لوں گی۔۔۔سکون نہیں ملے گا''۔۔۔

میں نے بھاگ کر۔۔۔باہر سے تنکا توڑا۔۔۔اس کی آنکھ سے نکالنے کا ڈرامہ کیا۔۔۔تو میری انگلی پر تنکا دیکھ کر۔۔۔اسے فوراً سکون آ گیا۔۔۔حالانکہ وہ اس کی آنکھ سے۔۔۔نکلا بھی نہیں تھا۔۔۔

بعد میں کہنے لگی۔۔۔''آفرین ہے تمہارے پر۔۔۔جو کسی کا مائنر (minor) سا مسئلہ بھی۔۔۔آسانی سے سولو (solve) کر لیتے ہو۔۔۔میں تو سمجھتی تھی کہ۔۔۔تم بس میجر میں ہی ماہر ہو۔۔۔سچی تمہارے ہاتھ میں۔۔۔بڑی شفاء ہے۔۔۔

◈......◈......◈......◈

سادگی

الٹ پلٹ۔۔۔حرکتیں کرنے کے۔۔۔کچھ آئیڈیاز۔۔۔تو میرے ہوتے۔۔۔کچھ اس کے۔۔۔پر بدقسمتی سے۔۔۔وہ میرا تھا۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔''ڈرنے کی کوئی بات نہیں۔۔۔ میرا ہاتھ پکڑ کر۔۔۔آنکھیں بند کر کے۔۔۔ایلیویٹر پر پاؤں رکھو''۔۔۔(اسے ایلیویٹر سے ڈر لگتا تھا)۔۔۔

ایک پاؤں ایلیویٹر پر رکھا۔۔۔دوسرے میں دیر کر دی۔۔۔تو وہ گر گئی۔۔۔مجھے کچھ سمجھ نہ آئی۔۔۔اور میں نے ہاتھ مسلسل پکڑے رکھا۔۔۔وہ تو بھلا ہو۔۔۔ایلیویٹر رک گئی۔۔۔ورنہ پتا نہیں کیا ہوتا۔۔۔میرے ہاتھ پکڑے رہنے سے۔۔۔اُس کا بازو مڑ گیا اور اُسے درد ہونے لگا۔۔۔پر اُس نے ایک بار بھی۔۔۔کچھ نہ بولا۔۔۔کوئی گلہ نہیں کیا۔۔۔

واپسی پر۔۔۔میں نے پریشانی میں پوچھا۔۔۔''کوئی چوٹ تو نہیں آئی''۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''ساری چوڑیاں تڑوا دیں''۔۔۔میں نے کہا۔۔۔''چوڑیوں کو چھوڑو۔۔۔تم تو ٹھیک ہو نا''۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''چوڑیاں بہت ہی کچی ہوتی ہیں۔۔۔ایک ساتھ ہی ٹوٹ جاتی ہیں''۔۔۔میں نے کہا۔۔۔''اچھا فکر نہ کرو۔۔۔میں نئی لے دوں گا''۔۔۔بچوں کی طرح فوراً خوش ہو گئی۔۔۔جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو اور۔۔۔کہنے لگی۔۔۔''آئس کریم بھی کھلاؤ گے نا۔۔۔چاکلیٹ فلیور''۔۔۔

◈......◈......◈......◈

پاک اور پرانی روح

مدد دینے کا بھی اس کا۔۔۔طریقہ مثالی تھا۔۔۔ایسے مدد فراہم کرتی۔۔۔لگتا مدد دے نہ رہی ہو۔۔۔مانگ رہی ہو۔۔۔مجھے پیاس لگی ہے۔۔۔پانی پینے جا رہی ہوں۔۔۔آتے ہوئے۔۔۔تمہارے لئے بھی لے آؤں۔۔۔گھر جانا پڑ رہا ہے۔۔۔آؤ تمہیں بھی چھوڑ دوں۔۔۔راستے میں بچی ہوئی باتیں ہی کر لینا۔۔۔

میرے سر میں درد ہو رہا ہے۔۔۔لاؤ تمہارا سر دبا دوں۔۔۔درد اپنے سر میں ہے اور۔۔۔جناب دبا دوسروں کا رہی ہیں۔۔۔اس کا فلسفہ ہی اور تھا۔۔۔کہتی۔۔۔دوسروں کے درد کو دور کرو۔۔۔اپنا خود بخود دور ہو جائے گا۔۔۔

وہ کسی پاک۔۔۔پرانی روح جیسی تھی۔۔۔جسے مدتوں عشق کے مقام پر۔۔۔محبت میں میرینیٹ (marinate) کرنے کے بعد۔۔۔نئے تازہ جسم میں ڈالا گیا تھا۔۔۔صدیوں کا ستھرا پن۔۔۔اس میں صاف نظر آتا تھا۔۔۔

چابی کہاں ہے؟

وہ جو تم نے۔۔۔پیانو کے کرسٹل۔۔۔بول پوائنٹ سے۔۔۔نیلے رنگ کا دائرہ۔۔۔میرے دائیں ہاتھ کی۔۔۔ہتھیلی پر بنا کر۔۔۔اپنی مڈل اینڈ لو فنگر کو۔۔۔عین اس کے درمیان رکھ کر کہا تھا۔۔۔''یہ لو سرکل (دائرہ محبت) ہے۔۔۔آج سے ہم دونوں۔۔۔اس میں قید ہیں۔۔۔نہ تم کہیں جا سکتے ہو۔۔۔نہ میں۔۔۔جتنا مرضی چاہ لو''۔۔۔

میں نے فوراً مان لیا تھا۔۔۔ہمیشہ کی طرح۔۔۔کچھ باتیں ہوتی ہیں۔۔۔بندہ مان ہی لیتا ہے۔۔۔مگر کچھ کہ ہاں۔۔۔بس ''ماننا'' ہی محبت ہوتا ہے۔۔۔مانتے رہو۔۔۔تعلق کے تالاب میں۔۔۔تیرتے رہو۔۔۔

وہی ہتھیلی اب اکثر۔۔۔رات 1:35 کے بعد۔۔۔سسکنے۔۔۔تڑپنے۔۔۔رونے لگتی ہے۔۔۔اور پھر میری۔۔۔بائیں ہتھیلی کو۔۔۔اسے سہلانا۔۔۔بہلانا۔۔۔سمجھانا پڑتا ہے۔۔۔

یہ دو اعضاء کا بھی۔۔۔کتنا فائدہ ہے۔۔۔ایک روئے تو۔۔۔دوسرا درد بانٹ لیتا ہے۔۔۔پر میں کیا کروں۔۔۔میرا دل تو ایک ہی ہے نا اور۔۔۔یہ اسی لو سرکل میں آج تک قید ہے۔۔۔جہاں سے تم کب کی۔۔۔move on ہو چکی ہو۔۔۔

Hang till death

تم نے مجھے۔۔۔key hunger کا۔۔۔تحفہ دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔''اب تم بڑے ہو گئے ہو۔۔۔رحمتوں اور رشتوں کو۔۔۔سنبھالنا سیکھو۔۔۔چلو keys سے۔۔۔شروع کرتے ہیں۔۔۔

اب تمہیں کون سمجھاتا۔۔۔ضروری نہیں کہ انسان۔۔۔عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ۔۔۔ذہنی طور پر بھی بڑا ہو جائے۔۔۔

یہ جو spiritual hanging ہوتی ہے نا۔۔۔یہ physical hanging جیسی نہیں ہوتی۔۔۔اُس میں جسم۔۔۔جھٹکتا ہے۔۔۔جھولتا ہے۔۔۔جان چھوٹ جاتی ہے۔۔۔اِس میں روح لٹکتی ہے۔۔۔بھٹکتی ہے۔۔۔پر معافی نہیں ملتی۔۔۔

سو میں آج تک۔۔۔دروازے کے پیچھے لگے۔۔۔اُسی کی ہینگر میں۔۔۔کس کی۔۔۔کی طرح لٹکا ہوا ہوں۔۔۔جیسے تم۔۔۔مجھے دے کر۔۔۔کب کی بھول چکی ہو۔۔۔

◈......◈......◈......◈

لوّ لیک

چھوٹے تھے تو ہمارے۔۔۔ نانا کے گھر کے نزدیک ہی۔۔۔ایک بہت ہی۔۔۔ وبصورت جھیل تھی۔۔۔جھیل تھی کہ میری جان تھی۔۔۔میں اسے لوّ لیک۔۔۔یعنی محبت کی جھیل کہتا تھا۔۔۔جھیل میں ایک ہی کشتی تھی۔۔۔جب وہ آہستہ آہستہ۔۔۔اس میں چلتی تو۔۔۔وہ جھیل اور بھی۔۔۔خوبصورت ہو جاتی۔۔۔

جھیل کے ساتھ ساتھ۔۔۔ایک بہت بڑا بنگلہ تھا۔۔۔کہتے تھے کہ۔۔۔وہ بنگلہ کسی بڑے ے۔۔۔بریگیڈیئر کا تھا۔۔۔جب بھی ہم۔۔۔نانا کے گھر جاتے۔۔۔زیادہ وقت اسی جھیل کو دیتے۔۔۔سنا تھا۔۔۔ وقت کا پانی نہ ملے تو۔۔۔محبت پروان نہیں چڑھتی۔۔۔مجھے جھیل سے اور۔۔۔جھیل کو مجھ سے محبت تھی۔۔۔

پھر ایک دن۔۔۔وہاں ایک بریگیڈیئر آیا۔۔۔نیا نیا ٹرانسفر ہو کر۔۔۔اسے جھیل تھوڑی زیادہ پسند آ گئی تو۔۔۔اس نے اپنے بنگلے کی وہ دیوار۔۔۔جو اُس کے لان کے بعد اور۔۔۔جھیل سے پہلے تھی۔۔۔(یہ وہی واحد دیوار تھی جو۔۔۔اُس کے بنگلے کو۔۔۔جھیل ے جدا کرتی تھی)۔۔۔کو تڑوا کر۔۔۔اسے جھیل کے بعد بنوا کر۔۔۔جھیل کو اپنے۔۔۔بنگلے کا حصہ بنا کر۔۔۔مجھ سے میری محبت۔۔۔میری جھیل۔۔۔ہی چھین لی۔۔۔

مجھے زندگی میں پہلی بار احساس ہوا۔۔۔چھن جانے کی تکلیف کیا ہوتی ہے۔۔۔میں نے اپنی پوری زندگی کوشش کی کہ۔۔۔میں کبھی کسی سے۔۔۔کچھ نہ چھینوں۔۔۔میں نے تو ہمیشہ۔۔۔درخت کی شاخ پر۔۔۔دو پرندوں تک کو۔۔۔اکٹھے بیٹھا دیکھ کر۔۔۔''صدا ساتھ رہو'' کی۔۔۔صدائیں لگائیں ہیں اور۔۔۔انھیں جدائی کے جال سے۔۔۔محفوظ

رہنے کی دعائیں دی ہیں---

پر پتا نہیں کیا سازش ہوئی---اس معاشرے نے---تمہیں مل کر---مجھ سے چھین لیا---میرے پاس اور تھا ہی کیا---سوائے تمہارے---تم ہی میرا سہارا تھی---تم ہی میرا سرمایہ---

مجھ میں تو---کسی درخت کو تنہا کھڑا---دیکھنے کا حوصلہ نہیں تھا پر اب---تنہائی کی تلوار کا وار---کیسے سہہ رہا ہوں---یہ میں ہی جانتا ہوں---

کبھی کبھی تو---مجھے لگتا ہے جیسے---

میری محبت---محبت نہیں---کرس (curse) ہے---جس سے کرتا ہوں---اِسے ہی کھو دیتا ہوں---

◈......◈......◈......◈

آنسوؤں کی مان لو

ایک بار چھٹیوں میں---یونیورسٹی کی فیس جمع کروانے کی---آخری تاریخ تھی---

میں نے گھر سے---نکلنے سے پہلے فون کر کے کہا---"جلدی تیار ہو جاؤ---ورنہ ہم لیٹ ہو جائیں گے---میں بس آ رہا ہوں"---

جب میں اُسے پک کرنے گیا تو---اپنے گھر کے باہر سڑک پر---ٹھنڈہ ٹھار---شربتِ صندل کا گلاس---لے کر کھڑی تھی---میرے پوچھنے سے پہلے ہی---شربت کے گلاس کی طرف اشارہ کر کے کہنے لگی---"پتہ نہیں اِسے---کیسے پتہ چل گیا کہ تم---جلدی میں ہو گے اور---گھر کے اندر---نہیں آؤ گے تو---یچی میرے لاکھ سمجھانے کے باوجود---زبردستی میرے ساتھ باہر آ گیا---

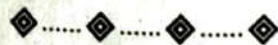
چلو اب جلدی سے پی لو---ورنہ بے چارے کا---دل ٹوٹ جائے گا---رونے لگ جائے گا---کسی کو رولانا---اچھی بات تو نہیں ہے"---

صرف اس کے گلاس ہی کی نہیں میں تو---اُس کے چاولوں کی بات بھی مانتا تھا---

اکثر چاول پکا کر مجھے میسج کرتی---

Rice are missing you, where are you?

اب میں اکثر چاول پکا کر---بیٹھا رہتا ہوں---چلو وہ میری نہیں مانتی تو نہ سہی---چاولوں کی ہی مان لے---میں تو اُس کی مسکراہٹ تک کی مان لیتا تھا---وہ ظالم تو---میرے آنسوؤں کی---بات بھی نہیں مانتی---

◈......◈......◈......◈

مکمل

کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ۔۔۔ایک دن ہم۔۔۔ایک دوسرے سے ہی۔۔۔محروم ہو جائیں گے۔۔۔محبت کا مینار۔۔۔منہ کے بَل گر جائے گا۔۔۔

میں تو اُس کے ساتھ۔۔۔بوڑھا ہونا چاہتا تھا۔۔۔اُس کے جھریوں والے۔۔۔جھولتے ہاتھوں سے۔۔۔''ہاٹ اینڈ سار'' سوپ پینا چاہتا تھا۔۔۔آنکھوں کی بینائی کمزور ہونے کے بعد۔۔۔دن کی روشنی میں۔۔۔اپنا چہرہ اسکے چہرے کے قریب لا کر۔۔۔اُسے دیکھنا چاہتا تھا۔۔۔وہ بھی کون سا کم تھی۔۔۔تسبیح کے دانوں پر پروردگار کا۔۔۔نام لیتے ہوئے۔۔۔مانگتی تھی مجھے۔۔۔

ایک دن بڑے پیار سے پوچھنے لگی۔۔۔''سنو! جب تم بوڑھے ہو جاؤ گے تب۔۔۔کیا تم بھی چڑچڑے ہو جاؤ گے؟۔۔۔بڈھے بابوں کی طرح''۔۔۔

میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔۔۔''نہ۔۔۔نہ۔۔۔چڑچڑے تو وہ ہوتے ہیں۔۔۔جو تمام عمر۔۔۔محبت سے۔۔۔محروم رہے ہوں۔۔۔تم نے تو میری روح تک۔۔۔محبت سے معطر کر دی ہے۔۔۔ساری عمر محبت میں۔۔۔میرینیٹ رہنے والوں کا۔۔۔بڑھاپا بڑا خوبصورت ہوتا ہے۔۔۔

تم نے مجھے۔۔۔''مکمل'' کر دیا ہو۔۔۔اور مکمل بھی بھلا کبھی۔۔۔چڑچڑے ہوئے ہیں''۔۔۔

بھیگے پن کی بے بسی

کبھی کبھی۔۔۔مجھے ایسے لگتا ہے کہ۔۔۔جیسے میرے اندر کوئی۔۔۔دکھ کا گلیشئر ہے جو۔۔۔پگھل رہا ہے۔۔۔اندر۔۔۔آنسوؤں کی آبشار ہے کہ۔۔۔بہتی ہی جاتی ہے۔۔۔رو کنے کا نام ہی نہیں لیتی۔۔۔پر باہر ایک۔۔۔قطرہ نہیں گرتا۔۔۔

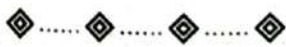
میرا اندر۔۔۔آنسوؤں سے بھرا ہوا ہے۔۔۔بھیگے پن کا بوجھ ہے کہ۔۔۔مجھ سے اٹھایا ہی نہیں جاتا۔۔۔جیسے۔۔۔internal bleeding۔۔۔میں بلڈ اگر باہر نہ نکل سکے تو۔۔۔اندر ہی اندر۔۔۔اکٹھا ہو کر۔۔۔زہر بنتا جاتا ہے۔۔۔بالکل ویسے ہی۔۔۔میرے اندر۔۔۔سارے آنسو اکٹھے ہو کر۔۔۔زہر پیدا کر رہے ہیں۔۔۔دل چاہتا ہے۔۔۔کوئی مجھے رولائے۔۔۔کہیں کٹ لگائے کہ۔۔۔آنسوؤں کا تالاب۔۔۔بہہ کر باہر آ جائے۔۔۔

کوئی زور سے نچوڑے مجھے کہ۔۔۔سارے اندر پڑے۔۔۔پھنسے ہوئے۔۔۔آہیں بھرتے۔۔۔آنسو۔۔۔نچڑ جائیں۔۔۔

کوئی تو ہو۔۔۔جو مجھے رولائے کہ۔۔۔کئی ماہ سے۔۔۔چاہ کر بھی میں۔۔۔رو نہیں پا رہا ہوں۔۔۔

کوئی مجھے دھوپ میں ڈال دے۔۔۔سوکھنے کو۔۔۔کوئی تو ہو۔۔۔جو میری مدد کرے۔۔۔کہ میں خود کو خود ہی۔۔۔نچوڑ بھی تو نہیں سکتا۔۔۔

میری اینٹیں اُکھڑ رہی ہیں سرکار

یہ درد میرے حوصلے کی دیوار گرا دے گا

نونمبر

پتا نہیں۔۔۔ایسا کیوں لگتا ہے کہ۔۔۔مجھے کچھ ہو جائے گا۔۔۔ایسا وقت بھی آتا ہے۔۔۔جب مجھے اپنی ہی۔۔۔سوچوں کی سمجھ نہیں آتی۔۔۔میں بہت جذباتی ہو جاتا ہوں۔۔۔چیزیں پھینکنے لگتا ہوں۔۔۔اپنا سر دیواروں کے ساتھ مارتا ہوں۔۔۔

مقصد درد کو۔۔۔محسوس کرنا ہوتا ہے۔۔۔وہ درد جو اندر ہی اندر۔۔۔میرے اندر دوڑتا۔۔۔آہیں بھرتا ہے۔۔۔ایسا کر کے مجھے۔۔۔کچھ دیر کے لئے۔۔۔سکون ملتا ہے۔۔۔کچھ دیر کے لئے۔۔۔میرے دماغ سے۔۔۔سب کچھ ڈھل جاتا ہے۔۔۔شاید میری توجہ ہٹ جاتی ہو۔۔۔مگر پھر وہی حال ہو جاتا ہے۔۔۔

مجھے نونمبر ہر جگہ نظر آنے لگتا ہے۔۔۔

میرا خیال ہے۔۔۔نو سیارے ہیں۔۔۔جو سسک رہے ہوں۔۔۔یا جسم کے نو زخمی حصے ہیں۔۔۔جو علیحدہ علیحدہ۔۔۔زمین پر تڑپ رہے ہوں۔۔۔ہاتھ۔۔۔پاؤں۔۔۔انگلیاں۔۔۔یا شاید۔۔۔شہادت کی انگلی۔۔۔مجھے یہ ثابت کرنے کے لئے کہ۔۔۔میری کوئی حیثیت نہیں ہے۔۔۔

کبھی کبھی۔۔۔میرا دل چاہتا ہے کہ۔۔۔میں خود کو خود ہی کھولوں اور۔۔۔دیکھوں کہ۔۔۔میرے اندر کیا ہے۔۔۔یہ نونمبر مجھے کیوں نچا رہا ہے۔۔۔

ایک۔۔۔survivor's guilt۔۔۔سی ہے جو۔۔۔ستا رہی ہے۔۔۔

ایسا لگتا ہے۔۔۔جیسے مجھے۔۔۔کروسیفائیڈ کیا جا رہا ہو۔۔۔جگہ جگہ۔۔۔کیل گاڑھے

گئے ہوں۔۔۔میرے اندر۔۔۔جسم سے خون بہہ رہا ہے۔۔۔درد ہو رہا ہے۔۔۔میں لٹکا لوگوں کو دیکھ رہا ہوں۔۔۔اور لوگ اکٹھے ہو کر۔۔۔میرا تماشا دیکھ رہے ہیں۔۔۔کیا اپنے۔۔۔کیا پرائے۔۔۔کوئی ہے جو انھیں سمجھائے کہ۔۔۔اگر یہ کچھ کر نہیں سکتے تو۔۔۔یہاں سے چلے۔۔۔کیوں نہیں جاتے۔۔۔تماشا لگا کر۔۔۔مجھے تکلیف کیوں دے رہے ہیں۔۔۔

لگتا ہے سب۔۔۔یک زبان ہو کر کہہ رہے ہوں۔۔۔تکلیف کا تحفہ مبارک ہو۔۔۔تمہاری قربانی۔۔۔قیامت تک یاد رکھی جائے گی۔۔۔

یا میرے اللہ۔۔۔بیٹھے بٹھائے۔۔۔یہ کیسی محبت کر بیٹھا میں کہ۔۔۔جس کا مرہم۔۔۔ہی نہیں ملتا۔۔۔تڑپنے سے بھی۔۔۔تسکین نہیں ملتی۔۔۔رونے سے بھی۔۔۔راحت نہیں ملتی۔۔۔چیخنے۔۔۔چلانے سے۔۔۔چین نہیں پڑتا۔۔۔

میرا۔۔۔محبوب واپس کرو

میرا دل۔۔۔چاہتا ہے کہ۔۔۔میں سڑکوں پر۔۔۔نکل جاؤں۔۔۔نعرے ماروں۔۔۔ہر فرد کا۔۔۔گلا پکڑ کر۔۔۔کہوں۔۔۔مجھے میرا۔۔۔محبوب واپس کرو۔۔۔ہم نے تمہارا کیا بگاڑا تھا۔۔۔محبت کرنے والے۔۔۔بھلا کسی کا۔۔۔کچھ بگاڑ بھی کیا سکتے ہیں۔۔۔

لوگوں کو اکٹھا کروں۔۔۔جلوس نکالوں۔۔۔یو۔این۔او۔۔۔جاؤں۔۔۔پر سمجھ نہیں آتی۔۔۔لوگ عاشق کو۔۔۔اکیلا کیوں چھوڑ دیتے ہیں؟۔۔۔

اپنی خواہشوں کو۔۔۔عملی جامہ پہنانے سے پہلے۔۔۔ڈرتا ہوں کہ۔۔۔لوگ مجھے ابنارمل کہیں گے۔۔۔جنگ کے دور میں۔۔۔امن کی بات کرنے والے۔۔۔نفرت کے دور میں۔۔۔محبت کی بات کرنے والے۔۔۔تیرا اور میرا کے دور میں۔۔۔ہمارا کی بات کرنے والے۔۔۔اگر ابنارمل ہوتے ہیں تو۔۔۔ہاں میں۔۔۔ابنارمل ہوں۔۔۔

کرو۔۔۔کیا کرنا ہے میرے ساتھ۔۔۔لگاؤ۔۔۔کون سی حد لگانی ہے۔۔۔لے چلو۔۔۔جہاں لے کر۔۔۔جانا ہے۔۔۔میں تو پہلے ہی۔۔۔زندگی کی قید میں۔۔۔جدائی کی سزا۔۔۔کاٹ رہا ہوں۔۔۔اس سے بڑی کیا سزا ہو گی؟۔۔۔اس سے بڑا درد۔۔۔کیا ہو گا؟۔۔۔

مسلسل سوچوں سے۔۔۔سسکتا ہوں میں۔۔۔

ذہن کو جسم پر۔۔۔رحم کیوں نہیں آتا؟۔۔۔

آج۔۔۔اندر کی۔۔۔صفائی کی۔۔۔تمہاری
لاش ملی۔۔۔یہ کیا؟۔۔۔تم تو۔۔۔میرے
اندر۔۔۔کب کی۔۔۔مر چکی تھی۔۔۔میں ہی
لاعلم تھا۔۔۔

Love sense

ایک وہ سردیاں تھی۔۔۔جب ہم ساتھ تھے۔۔۔

تم نے۔۔۔میرے لئے۔۔۔کریم کافی۔۔۔بنائی تھی کیونکہ۔۔۔مجھے شدید۔۔۔سردی لگ رہی تھی۔۔۔(گو کہ میں نے تمہیں۔۔۔یہ بتایا بھی نہیں تھا کہ۔۔۔مجھے سردی لگ رہی ہے۔۔۔میں مضبوط بننے اور۔۔۔نظر آنے کی۔۔۔کوشش کر رہا تھا)۔۔۔

میرے پوچھنے پر۔۔۔کے تمہیں۔۔۔کیسے پتا چلا کہ۔۔۔مجھے ٹھنڈ لگ رہی ہے۔۔۔اُف۔۔۔تمہارا وہ جواب۔۔۔جو تم نے مجھے۔۔۔اُس وقت دیا تھا۔۔۔کبھی نہیں بھولے گا کہ۔۔۔میں تم سے۔۔۔محبت کرتی ہوں اور۔۔۔محبت کرنے والوں کو۔۔۔لَو سینس۔۔۔تحفے میں ملتی ہے۔۔۔کسی ایک کو۔۔۔کچھ ہو تو۔۔۔دوسرے کو۔۔۔خود بخود پتہ چل جاتا ہے۔۔۔چاہے ایک دوسرے کے۔۔۔سامنے ہوں یا۔۔۔میلوں دور۔۔۔

ایک یہ سردیاں ہیں۔۔۔جن میں میں۔۔۔تنہائی اور۔۔۔سردی سے۔۔۔مر رہا ہوں۔۔۔اب کہاں ہو تم؟اور۔۔۔اب کہاں ہے۔۔۔تمہاری محبت؟اور وہ۔۔۔سٹوپڈ۔۔۔لَو سینس۔۔۔

تمہاری یاد اور۔۔۔سردیاں۔۔۔دونوں ایک جیسے ہیں۔۔۔مجھے۔۔۔اداس کر دیتے ہیں۔۔۔

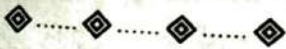
لَو گیم

ایک دن۔۔۔اپنی دونوں مٹھیاں۔۔۔میرے سامنے کر دیں۔۔۔اور کہنے لگی۔۔۔"چلو لَو گیم کھیلتے ہیں۔۔۔ان دونوں مٹھیوں میں سے۔۔۔ایک کو چنو۔۔۔ایک میں۔۔۔میں ہوں۔۔۔اور ایک خالی ہے۔۔۔دیکھو اگر غلط سلیکٹ کی تو۔۔۔مجھے کھو دو گے"۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔"جس کھیل کا حاصل۔۔۔تمہیں کھونا ہو۔۔۔اسے کھیلنے کا حوصلہ۔۔۔مجھ میں نہیں"۔۔۔

ضد کرنے پر۔۔۔جب میں نے دائیں مٹھی کو چنا تو وہ۔۔۔خالی نکلی۔۔۔کہنے لگی۔۔۔"لو تمہاری قسمت"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"میری قسمت اتنی خالی نہیں جتنی۔۔۔تمہاری اس گیم نے کر دی ہے۔۔۔

پتہ نہیں۔۔۔کون سی گیمیں تھی۔۔۔جو تم میرے ساتھ کھیلتی تھی۔۔۔مجھے mentally prepare کرنے کے لئے۔۔۔اور پتہ نہیں۔۔۔کون سی گھٹیا گیم ہے یہ۔۔۔جو تم۔۔۔میرے ساتھ کھیل رہی ہوں۔۔۔

سنو۔۔۔تم وہی ہونا۔۔۔جو میرے ساتھ مل کر۔۔۔ریت پر دل بنایا کرتی تھی۔۔۔آدھا حصہ میں بنایا کرتا تھا۔۔۔اپنی شہادت کی انگلی سے۔۔۔آدھا تم۔۔۔اپنی شہادت کی انگلی سے"۔۔۔

نفرت

مجھے نفرت ہے۔۔۔تمہارے معصوم چہرے سے۔۔۔جو مجھے چاروں طرف۔۔۔نظر آتا ہے۔۔۔بے ایمان آنکھوں سے۔۔۔جنھوں نے میرا۔۔۔سب کچھ لوٹ لیا۔۔۔کرلی بالوں سے۔۔۔جن کے کرل میں۔۔۔میں آج تک قید ہوں۔۔۔دانتوں میں دبے ہونٹوں سے۔۔۔جو بہانے بہانے سے۔۔۔میرے نام کا ورد کرتے تھے کہ۔۔۔آپس میں مل سکیں۔۔۔تمہاری چھوٹی چھوٹی انگلیوں سے۔۔۔جو میرے بالوں کا۔۔۔مساج کرتی تھیں۔۔۔

تمہاری نرم ہتھیلی سے۔۔۔جو میرے ہاتھ پر۔۔۔پڑی رہتی تھی۔۔۔ پاکستان کے۔۔۔پیرس سے۔۔۔ جہاں ہم پیدا ہوئے۔۔۔ماڈل ٹاؤن پارک سے۔۔۔ جہاں ہم ملتے تھے۔۔۔ریس کورس پارک سے۔۔۔جہاں ہم شام اترتی دیکھتے تھے۔۔۔اونچے۔۔۔ لمبے۔۔۔صنوبر کے پیڑ سے۔۔۔جس کے نیچے۔۔۔ہم گھنٹوں پڑے رہا کرتے تھے۔۔۔

نہر کے اس کنارے سے۔۔۔جہاں ہم پاؤں ڈبو کر۔۔۔ بیٹھا کرتے تھے۔۔۔آدھی رات کے۔۔۔پورے چاند سے۔۔۔جس میں تمہارا چہرہ نظر آتا ہے۔۔۔ان پہاڑوں سے۔۔۔جہاں تم کہتی تھی کہ۔۔۔ہمارا لکڑی کا گھر ہوگا۔۔۔ان بطخوں سے۔۔۔جنھیں تم کہتی تھی کہ۔۔۔ہم اپنے گھر میں پالیں گے۔۔۔اپنے کالج بیگ کی اگلی جیب سے۔۔۔جہاں تمہارا ذکر پڑا رہتا تھا۔۔۔اس تعویذ سے۔۔۔جسے میں تمہیں۔۔۔حاصل کرنے کے لئے۔۔۔اپنے بائیں بازو پر باندھا کرتا تھا۔۔۔اپنی آنکھوں سے۔۔۔جو ہر وقت تمہیں ہی ڈھونڈتی رہتی ہیں۔۔۔

بارش سے۔۔۔جس میں بھیگ کر۔۔۔تمہیں مزہ آتا تھا۔۔۔چینی اور پتی کے ان ڈبوں سے۔۔۔جن میں تم۔۔۔ آئی لو یو۔۔۔لکھی پرچیاں۔۔۔اظہار محبت کے لیے۔۔۔رکھا کرتی تھیں۔۔۔لاوارث لیز کے پیکٹ سے۔۔۔جو میرے ساتھ مل کر۔۔۔آدھی رات کو۔۔۔اونچی اونچی روتا ہے۔۔۔تمہیں آوازیں دیتا ہے۔۔۔

تمہاری۔۔۔cursive writing۔۔۔سے کہ۔۔۔کیسے تم گھما گھما کر۔۔۔میرا نام لکھتی تھی۔۔۔بارش کے کھڑے پانی سے۔۔۔جس میں ہم۔۔۔چھلانگیں لگاتے تھے۔۔۔اپنی شہادت کی انگلی سے۔۔۔جو تمہاری راہنما تھی۔۔۔تمہاری شہادت کی انگلی سے جو۔۔۔میری شہادت کا باعث بنے گی۔۔۔شاہراہِ محبت سے۔۔۔جہاں ہمارا روحانی مزار ہے۔۔۔

نفرت ہے۔۔۔رات کے اُس پہر سے۔۔۔جب صرف تاریخ ہی نہیں۔۔۔میں بھی تم میں۔۔۔تبدیل ہو جاتا ہوں۔۔۔اس درد سے جو تمہاری دین ہے۔۔۔تم سے۔۔۔کہ یہ تم ہی تھی۔۔۔جس نے مجھ جیسے کو۔۔۔چن کر یوں چاہا کہ۔۔۔پھر کسی اور کی چاہت کی۔۔۔چاہ ہی نہ رہی۔۔۔

ملٹی پنشمنٹ دینے والا۔۔۔ پن ہولڈر

تم نے مجھے پن ہولڈر کا۔۔۔ تحفہ دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔ ''تم اور تمہارا سامان۔۔۔ دونوں۔۔۔ بکھرے بکھرے سے رہتے ہو۔۔۔ لکھنے لگو تو پن۔۔۔ جواب مانگو تو۔۔۔ لفظ۔۔۔ تک نہیں ملتا۔۔۔ جناب کو۔۔۔ یہ جو پن ہولڈر ہے۔۔۔ یہ تمہیں اور تمہارے پینز۔۔۔ دونوں کو ہولڈ کر لے گا''۔۔۔

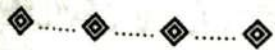
سامنے شلف میں پڑے۔۔۔ اسی پن ہولڈر پر جب۔۔۔ روز صبح اٹھتے ہی۔۔۔ میری پہلی نگاہ پڑتی ہے۔۔۔ تو وہ مجھے منہ چڑھا کہ کہتا ہے۔۔۔ "سنا ہن ارام اے"۔۔۔ بدتمیزی کی بھی۔۔۔ کوئی حد ہوتی ہے۔۔۔ میں منہ چڑھانا تو برداشت کر لیتا ہوں۔۔۔ (اللہ کا شکر ہے۔۔۔ اتنی برداشت تو میرے اندر ہے)۔۔۔ مگر لفظوں کا جو پنچ (punch) وہ مارتا ہے۔۔۔ وہ مجھے پنچ (pinch) کرتا رہتا ہے۔۔۔ درد اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ میں بیڈ سے نیچے گر کر۔۔۔ اپنے carpet-less فرش پر۔۔۔ اوندھا مونڈھا سا ہو جاتا ہوں۔۔۔ کسی مرگی زدہ کی طرح۔۔۔ میرے دونوں ہاتھ پاؤں۔۔۔ مڑ جاتے ہیں۔۔۔ سارا غرور۔۔۔ تھوک بن کر۔۔۔ منہ سے باہر نکل کر آتا ہے۔۔۔ ایسے لگتا ہے۔۔۔ جیسے کوئی مجھے۔۔۔ ملٹی پنشمنٹ دے رہا ہو۔۔۔

یہ جو تمھارا تحفتاً دیا ہوا۔۔۔ اندر اور باہر۔۔۔ دونوں طرف سے کالا۔۔۔ پن ہولڈر ہے نا۔۔۔ اس کالے منہ والے۔۔۔ پٹھے توے ورگے۔۔۔ کو جے نے بھلا کسی کو خاک ہولڈ کرنا ہے۔۔۔ یہ تو میرا تھوڑا بہت ہولڈ ہوا۔۔۔ حوصلہ بھی ہلاک کر کے۔۔۔ میری رواں سانسیں تک روک لیتا ہے۔۔۔ ابھی شکر کرو اس کا بس نہیں چلتا۔۔۔ اس کا بس چلے نا۔۔۔ تو یہ میرے جوڑوں کے۔۔۔ جڑے جوڑ ہی کھول دے۔۔۔

محبت کا تعویز

رات کے پچھلے پہر۔۔۔ جب مجھے غصہ آتا ہے تو۔۔۔ میں تعویز کو ڈوری سے پکڑ کر۔۔۔ ہوا میں لٹکا کر۔۔۔ پوچھتا ہوں۔۔۔ دھوکے باز تو کہتا تھا کہ۔۔۔ اسے حاصل کرنے میں۔۔۔ میری مدد کرے گا۔۔۔ تیرے سارے دعوے دھوکے نکلے۔۔۔

یہ کہہ کر میں۔۔۔ اسے دیوار میں۔۔۔ دے مارتا ہوں۔۔۔ پھر بڑی دیر تک میں بیڈ پر۔۔۔ اور وہ زمین پر۔۔۔ پڑا روتا رہتا ہے۔۔۔ جیسے ہی میں اسے کہتا ہوں۔۔۔ دیکھنا صبح ہوتے ہی تمہیں۔۔۔ نہر میں بہا آؤں گا۔۔۔ وہ نہر جس میں لوگ۔۔۔ پاؤں ڈبو کر بیٹھتے ہیں۔۔۔ تو تعویز تڑپ اٹھتا ہے۔۔۔ ایک دم ڈر جاتا ہے۔۔۔ تب اس کی شکل۔۔۔ دیکھنے والی ہوتی ہے۔۔۔ وہ میری منتیں کرتا ہے۔۔۔ معافیاں مانگتا ہے کہ۔۔۔ جو مرضی سزا دے دو۔۔۔ پر پانی میں نہ بہانا۔۔۔

پھر صبح ہوتے ہی۔۔۔ مجھے اس پر رحم آ جاتا ہے۔۔۔ اور میں اسے پھر سے۔۔۔ اس امید کے ساتھ۔۔۔ بائیں بازو پر باندھ لیتا ہوں کہ۔۔۔ اگر یہ مر گیا۔۔۔ تو تم سے ملنے کی۔۔۔ میری مرتی ہوئی۔۔۔ امید بھی مکمل مر جائے گی۔۔۔

لوّ جار

میں۔۔۔شور سن کر۔۔۔لونگ روم کی طرف بھاگا۔۔۔فش جار ٹوٹا پڑا تھا۔۔۔زمین پر۔۔۔تم اور مچھلیاں۔۔۔مل کر۔۔۔ تڑپ رہے تھے۔۔۔مجھے کچھ سمجھ ہی نہ آئے کہ۔۔۔ہوا کیا ہے۔۔۔میری مت سی ماری گئی۔۔۔سمجھ نہ آئے کہ۔۔۔واپس پانی میں کسے ڈالنا ہے۔۔۔تمہیں یا مچھلیوں کو۔۔۔

وہ تو ڈاکٹر نے بتایا۔۔۔کہ تم گھبرا گئی تھی۔۔۔فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔۔۔اسپتال میں ہوش آنے پر۔۔۔میرے اُڑے ہوئے ہوش دیکھ کر۔۔۔تم نے معافی مانگتے ہوئے کہا تھا۔۔۔''میں کسی کو مرتے ہوئے نہیں دیکھ سکتی۔۔۔چاہے وہ مچھلیاں ہی کیوں نہ ہوں۔۔۔کسی کو مرتے ہوئے دیکھنے کا حوصلہ مجھ میں نہیں''۔۔۔

پھر اچانک ذہن پر زور دے کر پوچھا۔۔۔''مچھلیوں کا کیا ہوا؟''۔۔۔سچ پوچھو تو۔۔۔تمہیں بے ہوش ہوتے دیکھ کر۔۔۔میرے ایسے ہوش اڑے کہ۔۔۔سب سیکنڈری ہو گیا۔۔۔کسی اور کا۔۔۔سوچنے کی سکت ہی نہ رہی۔۔۔

میری خاموشی کا جواب پا کر۔۔۔تم سمجھ گئی۔۔۔اور مجھے سمجھایا کہ۔۔۔جو میں نے کیا وہ صحیح نہیں تھا۔۔۔مجھے مچھلیوں کی۔۔۔مدد بھی کرنی چاہیے تھی۔۔۔ان کی زندگی بچانا بھی میرا فرض تھا۔۔۔پھر تم نے۔۔۔سیلف بلیمنگ سٹارٹ کر دی تھی کہ۔۔۔جیسے سارا قصور ہی تمہارا ہے۔۔۔جیسے تم نے مچھلیوں کو مارا ہو۔۔۔

اچھا تمہیں تو بڑا۔۔۔صحیح اور غلط کا علم تھا۔۔۔اب جو تم۔۔۔میرے ساتھ کر رہی ہو۔۔۔کیا وہ صحیح ہے؟۔۔۔

مجھ سے میرے حصے کی محبت چھین لینا۔۔۔یہ بھی صحیح ہے کیا؟۔۔۔

مچھلیوں کو مرتے دیکھنے کا۔۔۔حوصلہ تم میں نہیں تھا۔۔۔مجھے تڑپتا دیکھنے کا حوصلہ کہاں سے حاصل کر لیا؟۔۔۔دیکھو میرا بھی۔۔۔لو جار ٹوٹ گیا ہے اور۔۔۔میں۔۔۔محبت کا مارا۔۔۔باہر گرا تڑپ رہا ہوں۔۔۔سنو۔۔۔مجھے بھی سانس لینے میں۔۔۔دقت محسوس ہو رہی ہے۔۔۔اب تمہیں کچھ محسوس نہیں ہوتا؟۔۔۔میں بکھر رہا ہوں۔۔۔اب مجھے کیوں بڑھ کر نہیں تھامتی؟۔۔۔

تم وہی ہو کہ۔۔۔جس نے بے ہوشی میں میرا ہاتھ۔۔۔اس زور سے پکڑا ہوا تھا کہ۔۔۔کوئی کسی کا۔۔۔ہوش میں بھی۔۔۔کہاں پکڑتا ہوگا۔۔۔

تم وہی ہو نا۔۔۔جس کی محبت دیکھ کر۔۔۔ایمبولنس کا ڈرائیور پٹھان بھی۔۔۔پکار اٹھا تھا کہ۔۔۔ایسا محبت تو ہم نے۔۔۔پورے پشاور میں نہیں دیکھا۔۔۔واہ لا۔ہور کی محبت کی کیا بات ہے۔۔۔

تم وہی ہو نا۔۔۔جو ڈسٹنگ کرتے ہو۔۔۔فش جار کے ٹوٹنے پر۔۔۔پورا ہفتہ۔۔۔ڈر کے بخار میں۔۔۔مبتلا رہی تھی۔۔۔اب تمہیں کچھ نہیں ہوتا۔۔۔مچھلیاں تو صرف ڈیڑھ انچ اٹھتی تھی۔۔۔تڑپ کی شدت سے۔۔۔اور میں۔۔۔seizure کے جھٹکے سے۔۔۔ڈیڑھ ڈیڑھ فٹ۔۔۔اوپر اٹھتا ہوں۔۔۔اپنے بستر سے۔۔۔اب تمہیں کچھ نہیں ہوتا۔۔۔سیلف پنشمنٹ کی سوچیں نہیں آتی۔۔۔اب کیوں تمہیں۔۔۔بے حسی کا بخار۔۔۔چڑھ گیا ہے۔۔۔

مبارک ہو

میرا دیا ہوا---فرینڈز فورایور---کا کارڈ دیکھتے ہوئے تم نے کہا تھا کہ---کچھ بھی فورایور نہیں ہوتا---فورایور کی ساری خواہشیں---فضول---اور فارغ ہوتی ہیں---

اور یہ---تم نے اُس دن کیا کہا تھا کہ---"ہم زیادہ دُور---اور دیر---تک نہیں چل سکتے"---

یہ جوتشیوں کا جوگ---تم میں جوانی میں جگا تھا---یا تم---پیدائشی ایسی تھی---اتنا ''سیانا پن'' کہاں سے سیکھا تھا تم نے---

جب کچھ predict ہی کرنا ہو تو---لوگ اچھا کیوں نہیں کرتے؟---بُرے کا بھار---کیوں اٹھاتے ہیں؟---

سو---لو پھر! تمہیں تمہاری---prediction---سیان پن---مبارک ہو---

مرا ہوا منہ

تم نے کہا تھا---اللہ کرے---تمھیں میرا مرا ہوا منہ---تک دیکھنا نصیب نہ ہو--- اُف---کتنا تلخ و تکلیف دہ عمل ہوتا ہے نا---جس منہ سے آپ کو--- تعریفوں کے تحفے--- ملتے رہے ہوں وہاں سے---تلخ و ترش کی بارش---تواتر سے ہونے لگے---فیری ٹیلز (fairy tales) کا سارا فلسفہ---فارغ---ہو جائے---اور ---ایلس---ونڈر لینڈ سے---باہر آگرے---

یہ کیسا---لفظوں کا لاوا---تم نے---مجھ پر---پھینکا---جسم تو جسم---روح تک رسنے لگی---برسوں---بستر پر---بلکتا رہا---ذرا---روح کو راحت---ملی---تو خیال پایا---جس---چہرے کو مجھے---زندہ دیکھنا نصیب نہیں---بھلا اسے---مرا ہوا---دیکھ کر میں کیا کروں گا---

اب میں تمھاری دنیا کہ---ان منافق لوگوں سا---تو ہوں نہیں---جو جیتے کو جاگتا تو---دیکھ نہیں سکتے---مرے کا منہ دیکھنے---کینیڈا سے آجاتے ہیں---

سو--- پھر--- اللہ کرے--- تمھاری--- خواہش پوری ہو کہ---تمھارا--- funeral festival---میری---آمد ہی سے محروم رہے---

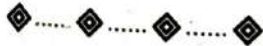
درخواست

شاہراہ محبت

دی یونیورسٹی آف پنجاب---(قائداعظم کیمپس لا۔ہور)---کے درمیان سے---جگہ ادھار لے کر--- محبت کے میمورنڈم کے طور پر---ایک خوبصورت---کھلی سڑک بنائی گئی ہے---

پہلے میرا خیال تھا کہ---اس سڑک کا نام---"شاہراہِ جاسم وجمیرا" رکھا جائے---پھر غور کیا کہ---لوگوں کے نام پر تو---لا۔ہور میں بے شمار سڑکیں ہیں---محبت کے نام پر کوئی نہیں ہے---سو اس لئے اس سڑک کا نام---"شاہراہِ محبت" رکھا گیا ہے---

دنیا بھر کے---محبت کرنے والوں سے---درخواست ہے کہ وہ---زندگی میں ایک بار---محبت کے روحانی مزار پر---حاضری ضرور دیں---

یاد رہے لا۔ہور میں یہ سڑک---اقبال ٹاؤن کی کریم مارکیٹ سے---جوہر ٹاؤن جاتے ہوئے آتی ہے---

وِش لسٹ ایکسچینج ڈے

محبت کی خواہش تو۔۔۔ہم سب میں ہوتی ہے۔۔۔مگر اس خواہش میں۔۔۔ایک اور خواہش بھی ملی ہوتی ہے کہ۔۔۔کوئی ہمیں ویسے چاہے۔۔۔جیسے ہم چاہتے ہیں کے ہمیں چاہا جائے۔۔۔اسی لئے ہم نے طے کیا کہ۔۔۔ہم اپنی اپنی خواہشیں۔۔۔ایک دوسرے سے۔۔۔لِسٹ کی صورت لکھ کر شیئر کریں گے۔۔۔تاکہ ہم ایک دوسرے کی خواہشوں کو۔۔۔مکمل کرنے میں مدد کریں۔۔۔

وہ۔۔۔وِش لسٹ ایکسچینج ڈے۔۔۔(wish list exchange day) تھا۔۔۔میں اپنی وش لِسٹ۔۔۔گھر ہی بھول گیا۔۔۔(ہمیشہ کا بھلکڑ)۔۔۔اس نے مجھے اپنی لِسٹ۔۔۔دیتے ہوئے کہا۔۔۔''چلو کوئی بات نہیں۔۔۔میری رکھ لو۔۔۔اپنی بعد میں۔۔۔جب تم اگلی بار ملو تو دے دینا۔۔۔(یہ اور بات ہے کہ۔۔۔بعد میں وہ۔۔۔''بدنصیب بعد'' آیا ہی نہیں)۔۔۔

اب میں اور میری لسٹ۔۔۔اس کے ملنے کے منتظر ہیں۔۔۔

نوٹ: دنیا بھر کے۔۔۔محبت کرنے والوں سے۔۔۔درخواست ہے کہ وہ۔۔۔دو محبت کرنے والوں کی۔۔۔نامکمل خواہش کو۔۔۔مکمل کرنے کا تحفہ دیں اور۔۔۔ہر سال نو جنوری کو۔۔۔وِش لسٹ ایکسچینج ڈے منائیں۔۔۔جس میں وہ اپنے پیاروں سے۔۔۔خواہشوں کا تبادلہ کریں۔۔۔

فیصلہ

پبلک فیگر۔۔۔فیم فوبیا

تم نے کہا تھا۔۔۔تمھیں زیارت کرنی ہے۔۔۔اور۔۔۔وہ بھی میرے کمرے کی۔۔۔یہ جانتے ہوئے بھی کہ۔۔۔کمرہ تو دور کی بات۔۔۔مجھے اپنے گھر کی۔۔۔زیارت کرانے میں۔۔۔کتنی دقت پیش آتی ہے۔۔۔تم سے زیادہ۔۔۔میری پوزیسونس (possessiveness) سے۔۔۔بھلا کون واقف ہو سکتا ہے۔۔۔

طویل خاموشی کو۔۔۔سمجھنے کے بجائے۔۔۔تم نے غصے سے کہا تھا۔۔۔"اچھا نہ مانو۔۔۔ذرا سی تمھاری آنکھیں۔۔۔بند ہونے کی دیر ہے۔۔۔صرف ایک کال پر۔۔۔تمھارے سارے عقیدت مندوں کو اکٹھا کر کے۔۔۔وِدِ اِن آر۔۔۔تمھارے گھر کا محاصرہ کر لیا جائے گا۔۔۔ہم مل کر اسے۔۔۔میوزیم بنا دیں گے۔۔۔

تمھارا کمرہ۔۔۔جہاں ہے جیسے ہے۔۔۔کی بنیاد پر۔۔۔سیاحوں کے لیے۔۔۔seal کر دیا جائے گا۔۔۔سارے سوالات۔۔۔ریسرچ سنٹرز بھجوا دیے جائیں گے۔۔۔تعویز تقسیم۔۔۔تحریریں شائع کر دی جائیں گی۔۔۔خواہشیں کھول۔۔۔خواب بکھیر دیے جائیں گے۔۔۔تمھاری پرسنل لائبریری کو۔۔۔پبلک لائبریری بنا کر ہر۔۔۔خاص عام کے لئے۔۔۔کھول دیا جائے گا۔۔۔

یہ جو تم بھاگ بھاگ کر۔۔۔پوزیسونس کے پردے کے۔۔۔پیچھے جو چھپتے ہو۔۔۔اسی پوزیسونس کے۔۔۔ٹکڑے ٹکڑے کر کے۔۔۔شہرِ بے مثال میں۔۔۔بانٹ دیا جائے گا۔۔۔تمھارے کمرے کا وہ حصہ۔۔۔جہاں تم جائے نماز بچھا کر۔۔۔بیٹھتے ہو۔۔۔وہاں۔۔۔نیو یارک سے آیا۔۔۔ڈیوڈ۔۔۔چلہ کاٹے گا"۔۔۔اور پھر اپنی

شہادت کی اُنگلی۔۔۔اوپر اٹھا کر کہا۔۔۔"لا۔ہور۔۔۔تمھارے گھر کی وجہ سے۔۔۔پہچانا جانے لگے گا۔۔۔

دنیا بھر کے دلدادہ۔۔۔تمھارے گھر کو places to see before die کی لسٹ میں۔۔۔ڈال دیں گے۔۔۔واہ۔۔۔کیا نظارہ ہو گا نہ۔۔۔تمھارے لیے۔۔۔وہاں سے یہاں کا۔۔۔ابھی بھی وقت ہے۔۔۔مان جاؤ کہ۔۔۔تم پبلک فیگر ہو۔۔۔آخر تم مان کیوں نہیں لیتے؟"۔۔۔

خود ہی سوچتی تم۔۔۔میں کیسے مان لیتا۔۔۔جبکہ مشرق کے صوفیوں سے۔۔۔مغرب کے سینٹس تک نے۔۔۔مجھے منانے کی کئی کوششیں کیں تھیں۔۔۔یہاں تک کہ ایک بدتمیز بابے نے۔۔۔علمِ مجذوبیت میں۔۔۔میرا کالر کھینچ کر پوچھا تھا۔۔۔"اوے۔۔۔تو چاہتا کیا ہے؟"۔۔۔میں نے علمِ جلالیت میں۔۔۔گھور کر جواب دیا۔۔۔"چاہنا کیا ہے۔۔۔بس یہی کہ۔۔۔مجھے گمنام رہنے دیا جائے۔۔۔حتیٰ کہ جب میں مروں تو۔۔۔اچھرہ اڈا والا قبرستان میں۔۔۔بغیر کتبہ قبر میں۔۔۔دفن کر دیا جاؤں۔۔۔کسی کو پتا نہ چلے۔۔۔میں کوئی تھا بھی"۔۔۔

بابا اپنی دری سے اٹھا۔۔۔ہاتھ کا جھنڈا بنا کر ہوا میں۔۔۔جھولتے۔۔۔گھومتے ہوئے۔۔۔ایک نہیں۔۔۔دو نہیں۔۔۔بلکہ پورے تین بار۔۔۔با آوازِ بلند بولا۔۔۔

"گمنام مر کے دکھاؤ۔۔۔مر کے دکھاؤ۔۔۔مر کے دکھاؤ"۔۔۔

آہ۔۔۔میں اور تم بھی۔۔۔مل کر مجھے نہ منا سکے۔۔۔مگر چند ماہ قبل۔۔۔تمھاری برسی پر میں نے۔۔۔خود کو خود ہی منا لیا۔۔۔کہتے ہیں۔۔۔تنہائی میں۔۔۔نبیوں کو نبوت۔۔۔ولیوں کو ولایت اور۔۔۔گنہگاروں کو۔۔۔self-persuation کا۔۔۔تحفہ ملتا ہے۔۔۔آخر میں نے مان ہی لیا کہ۔۔۔میں پبلک فیگر ہوں۔۔۔حق ہائے۔۔۔پر اس مان جانے میں۔۔۔کس قدر دشواری ہے۔۔۔جو میرا تھا وہ تو گیا۔۔۔مگر جو تمھاری دین تھا۔۔۔اب وہ بھی میرا نہیں رہا۔۔۔نہ تحفے۔۔۔نہ تحریریں۔۔۔سب پبلک پراپرٹی بن

گیا---

مجھے کیا لینا---محبت کرنے والے---میرے گھر کو اب---مسجد بنائیں یا میوزیم---
یہاں نیویارک کا ڈیوڈ آ کر---چلہ کاٹے یا لندن سے لوئس---

اب لورالائی کی لاریب لاشاری---شاہ پور کی شازیہ شوکت---سندھ کا سلمان سومرو---بلوچستان کا بلال بگٹی---خیبر پختون کا خرم خورشید---یا قصور کی کوثر کلیم---آ کر پٹنا ڈالتی پھرے---مجھے کیا لینا---میں کوئی عمیرا احمد تھوڑی ہوں---جو بیٹھی اپنے ہی گرد---ریشم بنتی رہتی ہے---

میں نے تو اپنے خوف کو---خوفزدہ کرنے کا فیصلہ کرلیا ہے---

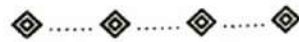
یاد رکھیں: پبلک فیگر---اسے کہتے ہیں جو---خدمتِ خلق کرے---باقی سب---فیک فیگرز ہوتے ہیں---

زخم سے روشنی تک کا سفر

معافی کا مرہم

میں (ماہرِ نفسیات) نے۔۔۔جاسم کو سائیکو تھراپی کے دوران۔۔۔سمجھایا کہ۔۔۔محبت کا کلمہ۔۔۔پڑھنے کے بعد۔۔۔مرنے اور مارنے کی طاقت ہی۔۔۔تباہ ہو جاتی ہے۔۔۔بدلہ لینے یا۔۔۔تڑپانے سے تسکین ملتی تو۔۔۔فتحِ مکہ کے موقع پر۔۔۔''معافی'' کے مرہم کو۔۔۔تقسیم نہ کیا جاتا۔۔۔محبت کا متضاد (opposite)۔۔۔نفرت یا بدلہ نہیں بلکہ۔۔۔''معافی'' ہے۔۔۔اگر کوئی محبت کرنے کے بعد بھی۔۔۔موم نہیں بنتا تو سمجھو۔۔۔اُس نے کبھی۔۔۔محبت کی ہی نہیں۔۔۔

جمیرا کو جس جاسم سے محبت ہوئی۔۔۔وہ تو کسی کو ڈوبتے ہوئے نہیں دیکھ سکتا تھا۔۔۔چاہے وہ سورج ہی کیوں نہ ہو۔۔۔وہ بے ہوشی میں بھی۔۔۔اُس کا ہاتھ تھامتی تھی۔۔۔جسے ''ہوش'' کا حوصلہ حاصل ہو۔۔۔وہاں۔۔۔وہ۔۔۔کسی ایسے جاسم کو قبول کیوں کرے گی جو۔۔۔لوگوں سے اُن کے محبوب چھین کر آیا ہو۔۔۔دنیا میں ہر کوئی۔۔۔چاہے وہ گورا ہو یا کالا۔۔۔کسی نا کسی کا۔۔۔محبوب تو ہوتا ہے نا۔۔۔

تسکین کا فارمولہ۔۔۔نہایت آسان ہے۔۔۔جتنا بڑا درد۔۔۔اتنے زیادہ لوگوں کی خدمت۔۔۔دوسروں کا درد دُور کرو۔۔۔تسکین کا تحفہ تمہیں۔۔۔عنایت کر دیا جائے گا۔۔۔

اب۔نارمل

جنھیں آپ ابنارمل کہتے ہیں۔۔۔میرا تجربہ انھیں۔۔۔بکھرا ہوا کہتا ہے۔۔۔ہم سب زندگی میں۔۔۔کبھی نہ کبھی بکھرتے ضرور ہیں۔۔۔فرق صرف اتنا ہے۔۔۔کہ کچھ۔۔۔بکھر کر سمٹ جاتے ہیں۔۔۔کچھ کو سمٹنے کے لئے۔۔۔''سمیٹنے والے'' کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔نفسیات دان بکھرے ہوؤں کو۔۔۔تین قسموں میں تقسیم کرتے ہیں۔۔۔کم بکھرا ہوا (mild)۔۔۔زیادہ بکھرا ہوا (moderate)۔۔۔اور بالکل ہی بکھرا ہوا (severe)۔۔۔

زندگی میں ہمیں۔۔۔چھوٹے چھوٹے حادثات۔۔۔بکھیرتے تو ہیں۔۔۔مگر ان کی شدت کم ہوتی ہے۔۔۔اسی لئے ہم خود کو خود ہی سمیٹ لیتے ہیں۔۔۔مگر ٹروما (trauma) ہمیں زیادہ بکھیر دیتا ہے۔۔۔ٹروما کی ٹرین کے نیچے آنے کے بعد۔۔۔مَری ہوئی میموریز جاگ اٹھتی ہیں۔۔۔مین میموریز صفِ ماتم بچھا لیتی ہیں۔۔۔پرانے دکھوں۔۔۔تکلیفوں۔۔۔زخموں۔۔۔بے انصافیوں۔۔۔اور نامکمل خواہشوں کی۔۔۔لاشیں۔۔۔لاشعور سے شعور میں آگرتی ہیں۔۔۔زخمی کے ذہن میں سب کچھ مکس ہو جاتا ہے۔۔۔اس کو کچھ سمجھ ہی نہیں آتی کہ۔۔۔درد اس زخم کا ہے۔۔۔جواب لگا ہے یا۔۔۔وہ پہلے سے ہی زخمی تھا۔۔۔بس احساس اس تازہ زخم نے دلایا ہے۔۔۔

کبھی آپ نے کسی بکھرے ہوئے سے بات کی ہو۔۔۔تو آپکو پتا چلے گا۔۔۔کہ وہ بات بتاتے ہوئے۔۔۔شروع۔۔۔درمیان۔۔۔اور آخر کا خیال ہی نہیں رکھ پاتا۔۔۔بات شروع کہاں سے کرتا ہے۔۔۔اور ختم کہاں۔۔۔ویسے بھی۔۔۔بننے میں برسوں لگتے ہیں۔۔۔اور بکھرنے میں۔۔۔بس۔۔۔لمحے۔۔۔

آپ کبھی بسے ہوں۔۔۔یا پھر بس کر بکھرے ہوں۔۔۔تب ہی کچھ بات بن سکتی ہے
ورنہ۔۔۔کوئی لاکھ ڈایاگرامز۔۔۔ڈرا کر کر کے دیتا رہے۔۔۔آپ کے گٹھ۔۔۔پلے
نہیں پڑتا۔۔۔یاد رہے۔۔۔سمٹے کو سمجھنے کے لئے۔۔۔کسی خاص سمجھداری کی ضرورت
نہیں ہوتی۔۔۔مگر۔۔۔بکھرے ہوئے بالوں کا حال۔۔۔ہر ایک پر نہیں کھلتا۔۔۔

اگر کبھی آپ نے۔۔۔ آٹے کے تھیلے کو کھولا ہو۔۔۔تو آپ
میرے (ماہرِ نفسیات) کے۔۔۔ کام کو سمجھ سکتے ہیں۔۔۔ایک صحیح سرے کا سرا پکڑنے
سے۔۔۔ساری گرہ کھل جاتی ہے ورنہ۔۔۔جگہ جگہ ادھیڑنے سے بھی کام نہیں بنتا۔۔۔

بیس کڑوڑ کی آبادی والے۔۔۔میرے پیارے سے پاکستان میں۔۔۔بسنے اور سمٹنے
کی۔۔۔کوئی ایک بھی۔۔۔سائیکلوجیکل ہیلپ لائن نہیں ہے۔۔۔سو خدانخواستہ۔۔۔کبھی
آپ بکھریں۔۔۔یا کسی بکھرے ہوئے کو دیکھیں۔۔۔تو اپنی مدد آپ کے تحت۔۔۔بسنے
اور سمٹنے والے سے ضرور رابطہ کریں۔۔۔بکھرے پن کو سمٹوانے میں شرم کیسی۔۔۔

بالکل بکھرے ہوئے (جنھیں عام زبان میں۔۔۔"پاگل" کہتے ہیں)۔۔۔وہ تو میرے
بس سے بالکل ہی باہر ہیں۔۔۔ان کا علاج میرے پاس نہیں۔۔۔البتہ۔۔۔کم اور زیادہ
بکھرے ہوؤں کو۔۔۔سمیٹنے کا میں ماہر ہوں۔۔۔تو خوشی کی بات یہ ہے
کہ۔۔۔جو (جاسم)۔۔۔ کبھی ابنارمل تھا۔۔۔اب نارمل ہے اور۔۔۔دیا بن
کر۔۔۔دوسروں کی زندگیاں۔۔۔روشن کر رہا ہے کیونکہ۔۔۔اس نے جان لیا
کہ۔۔۔معافی کتنا بڑا امر اہم ہے۔۔۔

درد دینے والے کا۔۔۔دروازہ

اگر زخم روشن کرتا ہے تو۔۔۔سب زخمی روشن کیوں نہیں ہوتے؟

جن کا دھیان درد کی طرف رہتا ہے۔۔۔وہ زخمی ہی رہتے ہیں پر۔۔۔جو درد سے دھیان
ہٹا کر۔۔۔اسے دینے والے (پروردگار) کا۔۔۔دروازہ کھٹکھٹاتے ہیں۔۔۔روشن ہو جاتے
ہیں۔۔۔اگر یقین نہ آئے تو۔۔۔دنیا کے بڑے بڑے۔۔۔ شاہکار اٹھا کر دیکھ
لیں۔۔۔سب درد ہی کی دین ہیں۔۔۔روشنی داخل ہونے کے لئے۔۔۔دروازوں کی محتاج
نہیں ہوتی۔۔۔یہ تو دڑاڑوں سے داخل ہو کر۔۔۔ثابت کرتی ہے کہ۔۔۔مجھے کوئی نہیں
روک سکتا۔۔۔

مجھے خوشی ہے کہ۔۔۔وہ (جاسم) جس کے پاس۔۔۔خودکش حملے کے سوا کوئی۔۔۔حل ہی
نہیں تھا۔۔۔میں نے اس کے۔۔۔طاقت کے تحفے کو تمیز دی۔۔۔میری سائیکوتھراپی
اس کی شفاء کا۔۔۔وسیلہ بنی۔۔۔

جاسم اب پاکستان کے۔۔۔ایک بڑے فلاحی ادارے کا سربراہ ہے۔۔۔زندگی چھیننے کا
خواہشمند اب۔۔۔زندگیاں بانٹ رہا ہے۔۔۔زخم نے اسے روشن کر دیا۔۔۔

وہ کسی ایک کی۔۔۔ہتھیلی جتنے۔۔۔محبت کے دائرے سے نکل کر۔۔۔ساری انسانیت کی
محبت کے دائرے میں داخل ہو گیا۔۔۔

آپکا ماہرِ نفسیات

زندگی۔۔۔زندوں کے دروں پر۔۔۔دستک تو ضرور دیتی ہے۔۔۔کبھی دھک سے۔۔۔تو کبھی دھیرے سے۔۔۔بہتر سمجھیں تو ضرور بتائیں۔۔۔کہ جب آپ نے در کھولا۔۔۔تو کیا دریافت کیا۔۔۔

ویسے بھی میرے دروازے تو۔۔۔ہمیشہ ان لوگوں کے لئے کھلے ہی رہے ہیں۔۔۔جو زندگی گزار نہیں۔۔۔جی رہے ہوتے ہیں۔۔۔اور جینے والوں کے پاس۔۔۔کچھ نہ کچھ جمع تو ہوتا رہتا ہے۔۔۔اس جمع کو تقسیم کرنے کی۔۔۔طاقت بھی ہوگی۔۔۔

میں نے نفسیات کو۔۔۔آپ کے لیے ہی تو پڑھا ہے۔۔۔کہ جذبات کو جذب کر سکوں۔۔۔آپ پر برسنے والی۔۔۔بارش میں بھیگ سکوں۔۔۔ورنہ خودشناسی کے لئے تو۔۔۔خود کا خالی پن ہی کافی ہوتا ہے۔۔۔

آپکا ماہرِ نفسیات

صابر چوہدری

ریفر کریں

کتاب پڑھنے کا شکریہ۔۔۔برائے مہربانی ایک کام کریں۔۔۔اگر یہ کتاب آپ کو اچھی لگی ہے تو۔۔۔دل سے۔۔۔اپنے دوستوں یا جاننے والوں کو کہیں کہ۔۔۔وہ بھی اسے پڑھ کر دیکھیں۔۔۔

میرے خیال میں۔۔۔کسی بھی کام کرنے والے کے لیے۔۔۔اس سے بڑا تحفہ یا اعزاز کیا ہوسکتا ہے کہ۔۔۔آپ اس کا کام دوسروں کو ریفر کریں۔۔۔ہوسکے تو۔۔۔یہ اپنی عادت بنا لیں۔۔۔کبھی بھی۔۔۔کسی کا بھی کام۔۔۔آپ کو پسند آئے تو اسے۔۔۔دوسروں کو ریفر کرنا نہ بھولیں۔۔۔

اور اگر خدانخواستہ۔۔۔آپ کو کتاب پسند نہیں آئی۔۔۔تو جو دل چاہے کریں۔۔۔سوری۔۔۔میں اپنے کیے کی سزا۔۔۔خود طے نہیں کرسکتا۔۔۔

ماہرِ نفسیات کی ڈائری

(بطور تحفہ)

صابر چوہدری کون ہیں؟

صابر چوہدری کا نفسیات---صرف پیشہ ہی نہیں بلکہ---مشغلہ بھی ہے---اسی لئے آپ لوگوں میں---سول سرجن یعنی---روحوں کو سینے والا---کے نام سے---جانے جاتے ہیں---

آپ مختلف ممالک کے---لوگوں کی روحیں---سینے کے بعد---اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ---ظاہری طور پر---ہمارا رنگ---حسب و نسب---کچھ بھی ہو مگر---اندر سے ہماری روحیں---ایک ہی رنگ میں رنگیں ہیں---اور وہ رنگ---محبت کا رنگ ہے---روحوں کا مذہب محبت ہے کیونکہ---جسم کے جار میں---ڈالے جانے سے پہلے ہی---روح کو اپنے مالک سے---محبت ہو گئی تھی---اسی لئے محبت---ہر مرض کی دوا ہے---

آپ کی کلائینٹس کی لسٹ میں---آٹھ سال سے لے کر---اسی سال تک کے لوگ شامل ہیں---آپ نے سب سے چھوٹی عمر کے---جس لڑکے کی مدد کی---وہ آٹھ سال کا تھا---اور love sickness کا شکار تھا---اور سب سے بڑی عمر کے شخص کی عمر---اسی سال تھی---جو break up pain سے تڑپ رہا تھا---

محبت کے موضوع پر---آپکی خصوصی مہارت---آپ کو دوسرے ماہرِ نفسیات سے---نا صرف ممتاز کرتی ہے بلکہ---"محبوب آپ کے قدموں میں"---کی سوچ رکھنے والے لوگوں کا---آپ ایسا رخ موڑتے ہیں کہ---وہ محبوب کے دل میں---داخل ہونے کی---چابیاں تلاش کرنے لگتے ہیں---

دنیا بھر سے نا صرف محبت بلکہ۔۔۔دیگر مسائل میں مبتلا۔۔۔آپ سے رجوع کرتے ہیں۔۔۔

آپ لوگوں کو اپنی زندگی۔۔۔مکمل طور پر جینے والا۔۔۔خواب دیکھنے والا۔۔۔عمل کرنے والا۔۔۔نامکمل کو مکمل۔۔۔پڑے ہوئے کو پورا کرنے والا۔۔۔اندر کے خالی پن کو بھرنے۔۔۔نقطوں کو جوڑنے۔۔۔اور ایک بھرپور خوشگوار زندگی گزارنے والا۔۔۔بننے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔۔۔

ویسے تو آپ۔۔۔انفرادی سیشن کے ذریعے۔۔۔مدد کرتے ہیں مگر۔۔۔آپ وقتاً فوقتاً۔۔۔ورکشاپس اور سیمینارز کا انعقاد کر کے بھی۔۔۔لوگوں کی راہنمائی۔۔۔کرتے ہیں۔۔۔

آپ کو نفسیات۔۔۔روحانیت۔۔۔مذہب۔۔۔محبت۔۔۔اور تعلقات۔۔۔جیسے موضوعات میں۔۔۔خاص دلچسپی ہے۔۔۔

◈.....◈.....◈.....◈

میمونہ شاکر

ہم چھوٹے تھے تو۔۔۔امّی نے ''مواخات ماڈل'' کو سامنے رکھتے ہوئے۔۔۔ایک بہن کی ذمہ داری۔۔۔ایک بھائی کے ذمہ لگا دی۔۔۔اس دن۔۔۔میمونہ بی میرے حصّے میں آئیں۔۔۔بیٹیوں کی پرورش کرنا تو۔۔۔کوئی امّی سے سیکھے۔۔۔

میں تو بے حد لاپرواہ تھا۔۔۔کسی کا خیال رکھنا۔۔۔میرے بس سے باہر تھا۔۔۔البتہ بی نے خوب حق نبھایا۔۔۔وہ میری ''مائی باپ'' بن گئیں۔۔۔میرے کام کرنا۔۔۔مجھے پڑھانا۔۔۔انھوں نے اپنے ذمہ لے لیا۔۔۔میں جو کبھی گھر لیٹ آتا۔۔۔تو وہ میرے نیک ہونے کی۔۔۔گواہ بن جاتیں۔۔۔میتھ پڑھاتے وقت۔۔۔جب وہ پوچھتیں۔۔۔سیون پلس ایٹ کتنے ہوتے ہیں۔۔۔تو جیسے ہی میں۔۔۔سات اپنی انگلیوں پر گن لیتا تو۔۔۔وہ باقی گنتی کے لیئے۔۔۔اپنی انگلیاں آگے کر کے۔۔۔میری مدد کرتیں۔۔۔کبھی کبھی تو مجھے لگتا ہے اگر۔۔۔آپ میری مدد نہ کرتیں تو۔۔۔مجھے ساری عمر۔۔۔جمع کرنا ہی نہیں آنا تھا۔۔۔میں تفریق (minus) ہی کرتا رہتا۔۔۔

اور تو اور پیپرز میں۔۔۔کبھی میرے مارکس کم آتے تو۔۔۔میں ڈانٹ سے بچنے کے لئے۔۔۔معصوم سا منہ بنا کر۔۔۔رپورٹ کارڈ بی کے آگے رکھ دیتا۔۔۔وہ ابو کے سائن کرتے ہوئے کہتیں۔۔۔'' کبھی کبھی مجھے ڈر لگتا ہے کہ۔۔۔تمہاری غلطیاں چھپا

کر۔۔۔کہیں میں غلط تو نہیں کر رہی۔۔۔کل اگر تم کامیاب نہ ہوئے تو۔۔۔میں خود کو معاف نہیں کر پاؤں گی"۔۔۔میں بڑا "کُول" سا ہو کر کہتا۔۔۔"بی آپ بھی نا۔۔۔بھلا ڈانٹ سے بھی کوئی۔۔۔کامیاب ہوا ہے۔۔۔کامیاب تو اعتبار اور محبت سے ہوتا ہے۔۔۔دیکھنا میں آپ کے۔۔۔اعتبار اور محبت کی۔۔۔ایسی مثال بنوں گا کہ۔۔۔آپکا نام کتابوں میں ہوگا"

۔۔۔پتا نہیں۔۔۔خوف حاوی تھا یا محبت۔۔۔وہ ہر وقت جائے نماز بچھا کر۔۔۔میرے لئے دعائیں کرتیں۔۔۔مجھ پر درود شریف ﷺ پڑھ پڑھ کر پھونکتیں۔۔۔

بی جب کالج گئیں تو۔۔۔انھیں پتا چلا کہ وہ تھوڑی سی اوور ویٹ ہیں۔۔۔(میں ان دنوں انڈر ویٹ تھا)۔۔۔اس شرط پر کہ۔۔۔وہ مجھے دیر سے۔۔۔گھر آنے پر۔۔۔کچھ نہیں کہیں گی۔۔۔میں نے انھیں روز صبح۔۔۔ریس کورس پارک لے جانے کی۔۔۔حامی بھر لی۔۔۔جب میں ایک چکر کے بعد ہی۔۔۔چکرا جاتا تو۔۔۔وہ میری وجہ سے۔۔۔مزید چکر لگانے کی۔۔۔چاہت ہی چھوڑ دیتیں۔۔۔کئی بار میں نے کہا۔۔۔"بی میں بنچ پر بیٹھتا ہوں۔۔۔آپ واک کر آؤ"۔۔۔کہنے لگتیں۔۔۔"توبہ کرو۔۔۔جو لوگ تمہارے ساتھ۔۔۔واک کرتا برداشت نہیں کر سکتے۔۔۔اکیلی کو واک کرنے دیں گے بھلا"۔۔۔کچھ ماہ کی مسلسل واک سے۔۔۔ان کا ویٹ نارمل۔۔۔اور میرا مزید کم ہو گیا تو۔۔۔انھوں نے میری حالت کو۔۔۔سامنے رکھتے ہوئے۔۔۔سِلم ہونے کی تمنا ہی ترک کر دی۔۔۔

وہ میری تربیت کے لئے۔۔۔سقراط کا طریقہ تعلیم استعمال کرتیں۔۔۔ایک دن ہم دونوں۔۔۔فٹ پاتھ پر بیٹھے۔۔۔آئس کریم کھا رہے تھے کہ پوچھنے لگیں۔۔۔"تمہاری زندگی کی سب سے۔۔۔بڑی خواہش کیا ہے؟"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"ایک محفوظ

پاکستان"۔۔۔حیرت سے کہنے لگیں۔۔۔"کیا مطلب؟"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"اپنے جیتے جی۔۔۔میں ایک ایسا پاکستان بنانا۔۔۔اور دیکھنا چاہتا ہوں۔۔۔جہاں عورت محفوظ ہو۔۔۔اسے پارک میں واک پر جانے کے لئے۔۔۔کسی مرد کی ضرورت نہ ہو۔۔۔عورتوں کے خواب۔۔۔مردوں کے محتاج نہ ہوں"۔۔۔

وقت اتنی تیزی سے گزرا کہ۔۔۔پتا ہی نہ چلا۔۔۔ہم بی کا رشتہ دیکھنے لگے تو۔۔۔ابو نے مجھ سے کہا کہ۔۔۔چونکہ میں بی کا "بڑا" ہوں۔۔۔تو میرا ہی ان سے۔۔۔بات کرنا بنتا ہے۔۔۔(ویسے تو ابو نے۔۔۔بے شمار نیکیاں کیں ہیں۔۔۔پر میرے نزدیک۔۔۔ان کی یہ نیکی کہ۔۔۔ہمیشہ اولاد۔۔۔خصوصاً بیٹیوں کا رشتہ دیکھنے سے پہلے۔۔۔ان سے ان کی اجازت لینا۔۔۔جنت میں ان کے درجات۔۔۔دوسری نیکیوں سے بلند کرے گی)۔۔۔

پھر میں نے ہی۔۔۔بی سے پوچھا۔۔۔"ہم پڑھے لکھے اور ماڈرن چوہدری ہیں۔۔۔اس لئے آپ کی شادی۔۔۔آپ کی مرضی سے ہوگی۔۔۔جہاں آپ کہو گی۔۔۔اگر کوئی لڑکا پسند ہے۔۔۔تو ابھی بتا دو۔۔۔پھر نہ کہنا خبر نہ ہوئی"۔۔۔

بی اتنی خوش ہوئیں کہ کیا بتاؤں۔۔۔کہنے لگیں۔۔۔"کاش پاکستان کا ہر باپ اور بھائی۔۔۔آپ لوگوں جیسا ہو"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔اچھا پھر بتائیں نا۔۔۔کہنے لگیں۔۔۔"اُلّو۔۔۔میں نے کبھی کسی کو۔۔۔دیکھا ہوتا تو پسند آتا نا"۔۔۔

جب ہم نے لڑکا پسند کر لیا۔۔۔(ویسے لڑکا پسند کرنے کی بھی۔۔۔ایک الگ ہی داستان ہے۔۔۔جسے میں پھر کبھی سناؤں گا)۔۔۔تو ایک شام۔۔۔میں نے بی کے آگے ہاتھ جوڑ کر کہا۔۔۔"اللہ کا واسطہ۔۔۔ایک بار لڑکے کی تصویر ہی دیکھ لیں"۔۔۔کہنے لگیں۔۔۔"تم میری آنکھیں ہو۔۔۔تم نے دیکھ لیا۔۔۔سمجھو میں نے دیکھ لیا"۔۔۔یوں

تاریخ دانوں کو خبر تک نہ ہوئی اور۔۔۔ اکیسویں صدی کی ایک لڑکی نے۔۔۔ لڑکا دیکھے بغیر ہی۔۔۔ شادی کر لی۔۔۔

ریسرچ پیپر کا پریکٹیکل تھا۔۔۔ سب باہر لان میں۔۔۔ انتظار کر رہے تھے کہ۔۔۔ اچانک بی کا فون آ گیا۔۔۔ میری باری میں۔۔۔ ابھی بہت وقت تھا۔۔۔ سو میں ان سے بات کرتا رہا۔۔۔ جب میں نے فون بند کیا تو۔۔۔ ایک لڑکی میرے پاس آ کر۔۔۔ غصے سے بولی۔۔۔ ''ویسے تو بڑے شریف بنتے ہو۔۔۔ کہتے ہو میرا کوئی افیئر نہیں۔۔۔ اب ڈیڑھ گھنٹہ۔۔۔ اپنی بہن سے۔۔۔ بات کر رہے تھے''۔۔۔

اب میں اسے کیا بتاتا کہ۔۔۔ دوسری طرف واقعی میری بڑی بہن۔۔۔ میمونہ بی تھیں۔۔۔

نوٹ: امید ہے آپ۔۔۔ تھوڑے لکھے کو زیادہ جانیں گے۔۔۔ ورنہ میں تو اپنی 'بی' پر۔۔۔ الگ سے پوری کتاب لکھ سکتا ہوں۔۔۔

◈......◈......◈......◈

فاروق چوہدری

بچپن میں امی جب۔۔۔ مجھے بڑا کہتیں تو۔۔۔ مجھے بڑا ہی برا لگتا۔۔۔ میرا قصور کیا ہے جو میں بڑا ہوں؟۔۔۔۔ جب بھی مجھے۔۔۔ ''وائے می'' کا دورہ پڑتا تو۔۔۔ میری پڑھی لکھی ماں۔۔۔ مجھے پیار سے پڑھاتیں کہ۔۔۔ ''دیکھ بڑے۔۔۔ اللہ بڑی حکمت والا ہے۔۔۔ تجھے میں نے نہیں۔۔۔ اس نے بڑا بنایا ہے۔۔۔ اس نے یہ اعزاز۔۔۔ ایویں نہیں۔۔۔ تیرے سر پر سجایا۔۔۔ بڑے پر ذمہ داریاں بھی۔۔۔ بڑی ہی ہوتیں ہیں۔۔۔ اس سے جڑی خواہشیں اور خواب۔۔۔ بھی بڑے ہی ہوتے ہیں''۔۔۔

ایک وقت تھا۔۔۔ میری سب سے بڑی۔۔۔ خواہش ہی یہی تھی کہ۔۔۔ کوئی مجھ سے میرا بڑا پن چھین لے۔۔۔ امّی کی خواہش تھی کہ۔۔۔ ہمارے گھر رات دو بجے بھی دستک ہو تو۔۔۔ میں خوش دلی سے دروازہ کھولوں اور۔۔۔ دستک دینے والے کی۔۔۔ داد رسی کروں پر۔۔۔ میرے حالات یہ تھے کہ کوئی۔۔۔ دن کے دو بجے بھی۔۔۔ دستک دے دیتا تو۔۔۔ میرے ماتھے پر۔۔۔ مارکس بن جاتے۔۔۔ اور میں ایسی باڈی لینگوئج سے دروازہ کھولتا کہ۔۔۔ دستک دینے والے کو۔۔۔ بات ہی بھول جاتی۔۔۔

پھر اللہ جانے۔۔۔ کرم ہوا یا کرامت۔۔۔ سننے والے نے سن لی۔۔۔ امی کی دعائیں دوا بن گئیں۔۔۔ میں اپنے بڑے پن کا۔۔۔ احترام کرنے لگا۔۔۔ میں نے دوسروں کے لئے۔۔۔ رول ماڈل بننے کی۔۔۔ امی کی خواہش کو۔۔۔ خوش دلی سے قبول کر لیا۔۔۔

کئی سالوں سے۔۔۔ چاہ کر بھی۔۔۔ مکہ میں داخل ہونے کی۔۔۔ اجازت نہیں مل رہی

تھی۔۔۔ پر پھر جیسے ہی۔۔۔ فاروق بھائی کو ساتھ۔۔۔ لے جانے کا ارادہ
کیا۔۔۔ تو جھٹ سے اجازت نامہ مل گیا۔۔۔ برے نے بھلے کو ساتھ ملایا تو۔۔۔ اس کا
بھی بھلا ہو گیا۔۔۔ میں نے فوراً۔۔۔ امی کو فون کر کے کہا۔۔۔ ''آپ سے پہلے
میں۔۔۔ حرم میں کیسے پاؤں رکھ سکتا ہوں''۔۔۔ امی نے سمجھایا۔۔۔ ''اتنے کام کرتے
ہو۔۔۔ کبھی ماں کا خیال ایسے نہیں آیا۔۔۔ اب خیر پڑتے ہی۔۔۔ سوال کرنے لگے
ہو۔۔۔ ویسے بھی تم گھر کے بڑے ہو۔۔۔ میری خواہش ہے کہ۔۔۔ ہم سب سے پہلے۔
۔۔تم ہی پاک زمین پر پاؤں رکھو''۔۔۔

ہمارا گائیڈ ہمارے آگے آگے تھا۔۔۔ اور میں اور بھائی۔۔۔ آنکھیں جھکائے۔۔۔ اس
کے پیچھے پیچھے۔۔۔ اس کا کہنا تھا۔۔۔ خانہ کعبہ پر۔۔۔ پہلی نگاہ پڑتے ہی۔۔۔ پہلی دعا
فوراً قبول ہو جاتی ہے سو۔۔۔ جب میں کہوں۔۔۔ تب ہی کعبہ کو دیکھنا۔۔۔ اور دیکھتے ہی
دعا مانگنا کہ۔۔۔ ''اے اللہ۔۔۔ میں جو دُعا بھی یہاں مانگوں۔۔۔ اسے قبول
کرنا''۔۔۔ یوں آپ کی ساری دعائیں قبول ہو جائیں گی۔۔۔ میں نے گائیڈ کی
بات۔۔۔ سُن تو لی پر۔۔۔ ماننے کا کوئی ارادہ نہیں تھا کیونکہ۔۔۔ یہاں آنے سے پہلے
ہی۔۔۔ میں نے سوچ رکھا تھا کہ۔۔۔ کوئی ہوشیاری چالاکی نہیں کرنی۔۔۔ مکہ آ کر
بھی۔۔۔ خود کو خدا سے سیانا سمجھا۔۔۔ تو کیا بات ہوئی۔۔۔

جیسے ہی حدودِ حرم شروع ہوئی۔۔۔ بھائی رک کر۔۔۔ ایک قدم پیچھے ہو گیا۔۔۔ میں اس
وقت تو نہ پوچھ سکا۔۔۔ جب بعد میں پوچھا تو۔۔۔ وہ کہنے لگا۔۔۔ ''آپ گھر کے بڑے
ہیں۔۔۔ میری خواہش تھی کہ۔۔۔ حرم میں پہلا قدم۔۔۔ آپ ہی رکھیں''۔۔۔ اس کے
اس جواب نے۔۔۔ میری جان ہی نکال دی۔۔۔ بے شمار آنسو۔۔۔ بغیر بتائے
ہی۔۔۔ باہر آ گئے۔۔۔

فاروق پاکستان گیا ہوا تھا۔۔۔ اور میں اسی کیفے ٹیریا میں۔۔۔ آرڈر دے کر۔۔۔ انتظار کر

رہا تھا۔۔۔ جہاں میں اور وہ۔۔۔ گھنٹوں بیٹھ کر باتیں کرتے تھے۔۔۔ کیفے ٹیریا کے مالک
نے۔۔۔ مجھ سے پوچھا۔۔۔ ''آج تمہارا دوست نہیں آیا؟''۔۔۔ میں نے جواب
دیا۔۔۔ ''وہ ملک گیا ہے۔۔۔ ویسے وہ دوست تو ہے ہی۔۔۔ پر میرا سگا بھائی بھی
ہے''۔۔۔ اس نے حیرت سے پوچھا۔۔۔ ''کزن''۔۔۔ میں نے کہا نہیں۔۔۔ ''بلڈ
برادر''۔۔۔ وہ کہنے لگا۔۔۔ ''کیوں مجھے بے وقوف بناتے ہو۔۔۔ کوئی اپنے سگے بھائی
سے بھی۔۔۔ اتنی دیر بات کر سکتا ہے''۔۔۔

◈ ◈ ◈ ◈

مِس قیصرا

اگر آپ کی---ظاہری خوبصورتی---آرٹ میں مہارت---خوش اخلاقی---خوش لباسی---خوشبو اور رنگوں---کی شاندار سلیکشن کو---سائیڈ پر بھی رکھ دیا جائے---تب بھی آپ کی خوبصورتی میں---کسی طور بھی---کمی واقع نہیں ہوتی---میری خوش نصیبی چیک کریں کہ---اتنی بڑی آرٹ ٹیچر---مجھے چھوٹی سی عمر میں---جب میں ابھی---ففتھ گریڈ میں تھا نصیب ہوئیں---

آپ وہی ہیں جنھوں نے مجھے---اسکول سکریننگ کے بعد---اینول فنکشن کی لیڈ پرفارمنس کے لئے چنا---ساری تیاریاں مکمل تھیں کہ---اچانک آپ کسی ضروری کام کی وجہ سے---ایک ہفتہ اسکول نہ آسکیں تو---متبادل ٹیچر نے---مجھے لیڈ رول سے ہٹا کر---کسی اور کو تیار کر دیا---مجھے ایکسٹرا کے طور پر---کام نہیں کرنا تھا تو---میں نے بھی---پرفارم کرنے سے---معذرت کر لی---

جب آپ چھٹیوں سے واپس آئیں---تو مجھے پرفارمنس کی تیاری میں نہ پا کر---پریشان ہو گئیں---میں وہی کھڑا تھا جب---آپ نے اس ٹیچر سے پوچھا کہ---"اسے کیوں ہٹا دیا"---تو وہ (دوسری ٹیچر) کہنے لگیں---"یہ اچھا ہے پر---مجھے لگا اس پر---زیادہ محنت کرنی پڑے گی---سو میں نے---اُس لڑکے کو سلیکٹ کر لیا---جس پر ذرا کم محنت کرنی پڑے---ایک تو میں نے تمہارا بھلا کیا---اوپر سے تم---مجھ سے ہی خفا ہو رہی ہو"---

میں نے آپ کو---کہتے ہوئے سنا کہ---"میں محنت کرنے سے بچنے کے

لئے---اس کے ساتھ زیادتی نہیں کر سکتی---میں نے نوٹ کیا ہے یہ لڑکا---بہت ہی ٹیلنٹڈ ہے مگر ظاہر نہیں کرتا---باقی بچے جن میں---اتنا کچھ نہیں ہوتا---وہ شو کر کے---سب کچھ حاصل کر لیتے ہیں---اور جس میں کچھ ہے وہ---بے نیاز بیٹھا رہتا ہے"---

آپ نے میری---نہ صرف خاموشی کو سمجھا بلکہ---میرے ٹیلنٹ کو ڈسکور کیا---یہ آپ ہی ہیں---جن کی وجہ سے---مجھے زندگی میں پہلی بار---لوگوں سے لبالب بھرے ہال کے---سٹیج پر پرفارم کرنے کا موقع ملا---

اتنی ساری تالیوں اور تعریف نے---میری ساری زندگی ہی---تبدیل کر کے رکھ دی---

◈......◈......◈......◈

پروفیسر ارشد جاوید

ہم سب بہن بھائی۔۔۔انگلش میڈیم اسکول میں۔۔۔پڑھتے تھے پر۔۔۔ہمارے گھر میں۔۔۔انگلش اخبار نہیں آتا تھا اور۔۔۔نہ ہی ہمارے اسکول میں۔۔۔کوئی لائبریری تھی مگر۔۔۔میری خوش نصیبی کہ۔۔۔ابو کا ہوٹل تھا۔۔۔جس میں ردّی آتی تھی اور ۔۔۔دلچسپ بات یہ تھی کہ۔۔۔اُن دنوں۔۔۔انگلش اخبار کی ردّی۔۔۔اردو اخبار کی ردّی سے۔۔۔سستی ہوتی تھی اور ہوٹل پر۔۔۔روٹیاں پیک کرنے کے لئے۔۔۔سستی ہونے کی وجہ سے۔۔۔انگلش اخبار کی ردّی استعمال ہوتی تھی۔۔۔جیسے آپ نے دیکھا ہو گا کہ۔۔۔عام رواج ہے کہ۔۔۔تندوری روٹی اخبار میں۔۔۔ لپیٹ کر دی جاتی ہے۔۔۔

ففتھ گریڈ کی بات ہے۔۔۔اسکول سے چھٹی کے وقت۔۔۔ہمارا ملازم ہمیں۔۔۔سکول سے واپس۔۔۔گھر چھوڑتے وقت۔۔۔ ہوٹل پر ابو سے۔۔۔ ملوانے لے جایا کرتا تھا۔۔۔یہ وہی وقت ہوتا جب میں۔۔۔وہاں آئی پورے ماہ کی۔۔۔ردّی کی بوری سے ۔۔۔''دِی نیوز انٹرنیشنل'' (انگلش نیوز پیپر)۔۔۔کے ساتھ آنے والے۔۔۔بچوں کے ویکلی میگزین۔۔۔''US''۔۔۔کے سارے شمارے۔۔۔پڑھنے کے لئے۔۔۔نکال لیتا تھا۔۔۔

''US'' میگزین کے آخری صفحے پر۔۔۔Trust Us۔۔۔کے نام سے ایک آرٹیکل آتا تھا۔۔۔جو مجھے بہت پسند تھا۔۔۔میں اسے بڑے۔۔۔ شوق سے پڑھتا تھا۔۔۔مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ۔۔۔ایک بار میں ''ٹرسٹ اَس'' آرٹیکل میں۔۔۔ہوٹل سے روٹی لپیٹ کر۔۔۔گھر لایا تھا۔۔۔روٹی کھانے کے بعد۔۔۔جب میں نے اسے

پڑھا تو۔۔۔وہ مجھے اس قدر اچھا لگا کہ۔۔۔میں اس کا پکا ریڈر بن گیا اور۔۔۔اسے کئی سال تک پڑھتا رہا۔۔۔

اس آرٹیکل میں۔۔۔گُرو (جو کہ ماہرِ نفسیات تھا)۔۔۔بچوں کے خط کے ذریعے پوچھے گئے۔۔۔سوالات کے جوابات اور۔۔۔مسائل کا حل پیش کیا کرتا تھا اور۔۔۔میں فارغ وقت میں۔۔۔اُس صفحے پر۔۔۔پوچھے گئے سوالات پڑھ کر۔۔۔ان کے جوابات دیکھیں بغیر جواب۔۔۔اپنی کاپی پر لکھتا۔۔۔یہ سوچ کر کے اگر۔۔۔یہ سوالات اور مسائل کا حل۔۔۔مجھ سے پوچھا جاتا تو۔۔۔میں کیا جواب یا حل دیتا۔۔۔جواب/ حل لکھنے کے بعد۔۔۔جب میں اسے میگزین میں دیئے گئے۔۔۔ جواب/ حل سے ملاتا تو۔۔۔وہ انیس بیس کے فرق کے ساتھ۔۔۔بالکل ویسا ہی ہوتا۔۔۔جیسا کہ ماہرِ نفسیات نے دیا ہوتا۔۔۔

اختر عباس (بھیا جی)۔۔۔کی تحریر پڑھنے کے بعد میں۔۔۔ان کا میگزین بھی۔۔۔ماہانہ لیتا اور پڑھتا تھا۔۔۔اسی میگزین میں۔۔۔ماہرِ نفسیات پروفیسر ارشد جاوید کا انٹرویو چھپا تو۔۔۔ان سے واقفیت ہوئی۔۔۔بس واقفیت ہونے کی دیر تھی۔۔۔دوستی میں نے خود ہی کر لی کیونکہ۔۔۔ماہرِ دوستی تو میں پہلے سے تھا۔۔۔

آپ (پروفیسر ارشد جاوید) نے میری۔۔۔سیلف ڈسکوری سے لے کر۔۔۔ماہرِ نفسیات بننے تک۔۔۔ میں مکمل راہنمائی کی۔۔۔حتا کہ جب میں۔۔۔ماہرِ نفسیات بن گیا تو۔۔۔آپ نے نا صرف اپنا سارا larger than life experience مجھ سے شئر کیا بلکہ۔۔۔پرائیویٹ پریکٹس میں مجھے۔۔۔اپنے ساتھ بیٹھ کر۔۔۔کلائینٹس دیکھنے کا موقع بھی دیا۔۔۔آپ کلائینٹس دیکھنے کے بعد۔۔۔مجھے بڑی توجہ اور تفصیل سے۔۔۔کیسز سمجھاتے اور۔۔۔میرے سوالوں کے جوابات دیتے۔۔۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ۔۔۔آپ کا شمار۔۔۔پاکستان کے نامور۔۔۔نفسیات دانوں میں ہوتا ہے اور۔۔۔آپ اپنے منفرد طریقہ علاج۔۔۔بریف سائیکوتھراپی۔۔۔سے بے

شمار لوگوں کی۔۔۔ مدد کر چکے ہیں۔۔۔آپ ہی ہیں جنھوں نے۔۔۔امریکہ سے آ
کر۔۔۔پاکستان میں پہلا۔۔۔ہپنو تھراپی کلینک کھولا۔۔۔آپ کا کئی سالوں
کی۔۔۔تحقیق پر پھیلا کام۔۔۔قابلِ تعریف ہے۔۔۔

میں نے آپ ہی سے۔۔۔سیلف ہیلپ کی کتابیں پڑھنا اور۔۔۔کامیاب ہونا سیکھا۔۔۔سو
آج میری جو۔۔۔"چھوٹی سی" کامیابی ہے۔۔۔اس میں آپ کا اور۔۔۔اس پہلی ورکشاپ
کا۔۔۔جو آپ نے کئی سال۔۔۔کامیابی پر ریسرچ کرنے کے بعد کی تھی۔۔۔کا بہت بڑا
ہاتھ ہے۔۔۔یہ وہی ورکشاپ ہے۔۔۔جس نے مجھے۔۔۔آنے والے دنوں میں۔۔۔کئی
لاکھ کمانے کے قابل کیا۔۔۔اس میں کوئی شک نہیں کہ۔۔۔آپ میرے استاد بھی ہیں
اور۔۔۔دوست بھی۔۔۔

آپ وہی ہیں جو مجھے۔۔۔یہ کتاب۔۔۔محبت اور درد کی داستان۔۔۔لکھنے سے پہلے۔۔۔
"رانجھے" کے گاؤں۔۔۔"تخت ہزارہ"۔۔۔لے کر گئے اور۔۔۔اپنے ہاتھوں
سے۔۔۔ہینڈل پمپ سے۔۔۔وہاں کا پانی پلایا۔۔۔

نوٹ: مجھے حیرت ہوتی ہی کہ۔۔۔ہمارے اسکول کا شمار۔۔۔لاہور کے۔۔۔اُس وقت کے
مشہور اور مہنگے۔۔۔پرائیویٹ اسکولوں میں ہوتا تھا پر۔۔۔اس میں لائبریری نہیں تھی۔۔۔
اگر آپ کے بچوں کے اسکول میں۔۔۔لائبریری نہ ہوتو۔۔۔برائے مہربانی انھیں سمجھائیں کہ
وہ لائبریری بنوائیں۔۔۔اگر وہ نہ مانیں تو اسکول تبدیل کروادیں۔۔۔

◈......◈......◈......◈

اختر عباس (بھیاجی)

پانچویں گریڈ کی بات ہے۔۔۔ہماری کالونی میں۔۔۔ایک پھیری والا پھرا کرتا تھا۔۔۔میں
اکثر۔۔۔اس کی مدد کرنے کی نیت سے۔۔۔اس سے کچھ نہ کچھ خرید لیا کرتا۔۔۔ایک بار
جب میں نے اس سے کچھ خریدا تو۔۔۔اس نے اسے مجھے ایک رسالے کے صفحہ میں لپیٹ
کر دیا۔۔۔جیسا آپ نے دیکھا ہوگا۔۔۔اکثر پھیری والے ایسے ہی چیزیں دیتے
ہیں۔۔۔جب حسبِ عادت میں نے۔۔۔اس صفحے کو پڑھا۔۔۔تو وہ اختر عباس (بھیاجی)
کی تحریر تھی۔۔۔آپ کی تحریر نے مجھے فوراً۔۔۔اپنی تحویل میں لے لیا۔۔۔

پڑھنے کی عادت تو۔۔۔مجھے پہلے سے ہی تھی پر۔۔۔وہ دن میرے لیے۔۔۔لکھے ہوئے
لفظوں سے۔۔۔محبت کی شروعات کا دن ثابت ہوا۔۔۔اللہ کبھی بھی کسی کی کوئی
نیکی۔۔۔ضائع نہیں کرتا۔۔۔پھیری والے نے۔۔۔لکھے لفظوں کا تحفہ دے
کر۔۔۔میرے ساتھ میری نیکی سے بھی بڑی نیکی کی۔۔۔میرے خیال میں کسی کو
۔۔۔لکھے لفظوں کا تحفہ دینا بھی۔۔۔ایک بڑی نیکی ہے۔۔۔

دیکھیں یہ اُسی دن کا اثر کہ میں۔۔۔آپ سے "تحریری تعلق" بنا رہا ہوں۔۔۔یہ مانتے ہوئے
کہ۔۔۔یہ الفاظ ہی ہوتے ہیں جن سے۔۔۔بے یقینی کے بیابانوں میں۔۔۔بہتری کی بادِ
صبا چلتی ہے۔۔۔بے بس مرتے ہوئے بیل بوٹوں میں۔۔۔زندگی کی امید اُگتی ہے۔۔۔

چھوٹا تھا تو۔۔۔علی بابا چالیس چور کی کہانی میں۔۔۔تین لفظوں کی طاقت سمجھ ہی نہیں آتی
تھی کہ۔۔۔"کھل جا سم سم" کہنے سے۔۔۔خزانے سے بھرے غار کا دروازہ۔۔۔کیسے

کھل سکتا ہے---بڑا ہوا تو لفظوں کی طاقت کا اندازہ ہوا کہ---محبت کے سارے دروازے---لفظوں کے صحیح استعمال سے ہی کھلتے ہیں---

میں اپنی کلاس کا صرف---مونیٹر ہی نہیں---بلکہ problem solver بھی تھا تو---کسی نے ایک دن مجھ سے سوال کیا کہ---''اگر درد ملے تو کیا کرنا چاہیے''---میں نے بہت کوشش کی---پر جب کوئی تسلی بخش جواب نہ مل پایا تو---خیال آیا کیوں نا---آپ سے پوچھا جائے---

زندگی میں پہلی بار جب---آپ سے رابطہ کر کے سوال کیا تو---آپ نے جواب دیا---''جب بھی درد ملے---تو فوراً وقت ضائع کیے بغیر---درد دینے والے سے رابطہ کیا جائے''---

مجھے سمجھ نہ آئی---میں نے وضاحت کے لئے پوچھا---''یہ کیا بات ہوئی---ایک تو وہ درد دے---دوسرا اسی سے رابطہ کیا جائے''---کہنے لگے---''ارے بابا---درمیان والا تو---بس وسیلہ ہوتا ہے---درد دینے والا مالک تو---کہیں اور اوپر بیٹھا---آپ کا منتظر ہوتا ہے---اسی سے ملا جائے---اسی کے پاس حاضری دی جائے کہ---خیر ہے آپ نے بلایا ہے---خوشی اور غم دراصل---اُسی کا بلاوا ہوتے ہیں---دونوں میں اس سے---رابطہ کرنے والے ہی ترتے ہیں''---

آپ کی تحریر کے بعد---آپ کے جواب نے جکڑ لیا---سو یوں سالوں پہلے---تعلق کے طویل سلسلے کی شروعات ہوئی---ویسے تو آپ میں بے شمار خوبیاں ہیں---پر ایک خوبی جو اس تعلق کو---تازہ رکھے ہوئے ہے وہ یہ ہے کہ---میں مصروفیت---یا عادت کا مارا---کبھی آپ سے رابطہ نہ بھی کر پاؤں تو---آپ نے درمیان میں آنے والے---گیپ کا گلہ---کبھی نہیں پالا---جب بھی آپ سے رابطہ ہو---تعلق ویسا

ہی تر و تازہ ہوتا ہے---جیسے اسے رات ہی---ملاقات کا پانی دیا ہو---

سو یہ میرے لیے اعزاز کی بات ہے کہ---آپ کے لفظوں نے---جن لوگوں کے دلوں پر دستک دی---ان میں ایک دل---میرا بھی ہے---

◈......◈......◈......◈

عاطف مرزا

عاطف کو۔۔۔ پروفیسر ارشد جاوید صاحب نے دریافت کیا۔۔۔ پروفیسر صاحب کو آپ کی۔۔۔ سیلف ہیلپ کی کتابوں سے محبت نے۔۔۔ اور مجھے آپ کی۔۔۔ دوسروں کو موٹیویٹ(motivate) کرنے کی جو۔۔۔ خاص مہارت ہے۔۔۔ اس نے متاثر کیا۔۔۔

آپ نے نہ صرف میرے خیالات کی۔۔۔ کھل کر تعریف کی بلکہ۔۔۔ انھیں کتابی صورت میں لانے میں۔۔۔ میری مکمل مدد کی۔۔۔ ورنہ مجھ مصروفیت کے مارے سے۔۔۔ یہ کہاں مکمل ہو پاتی تھی۔۔۔ (ویسے آپس کی بات ہے مجھے۔۔۔ نامکمل بھی مکمل مزا دیتا ہے۔۔۔)

سو یوں مجھے۔۔۔ مزے سے نکال کر۔۔۔ مکمل کی طرف موٹیویٹ کرنا۔۔۔ عاطف کی مہارت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔۔۔

قمیص حسین خان (کوری)

ایف۔سی کالج میں پڑھتے ہوئے۔۔۔ میری کوری سے کبھی دوستی نہ ہو پاتی۔۔۔ اگر وہ مجھے۔۔۔ اپنے ابا جی (دادا)۔۔۔ رانا مقبول حسین خان۔۔۔ کے بارے میں نہ بتاتا۔۔۔ کوری جیسے موڈرن لڑکے سے۔۔۔ اپنے ابا جی سے بے حد عقیدت اور محبت دیکھ کر۔۔۔ حیرت مجھ پر حملہ کر دیتی۔۔۔ جب وہ فری کلاسز میں مجھے۔۔۔ ان کے قصے سناتا تو۔۔۔ میں سوچتا کوری اپنی ''رُوٹس'' سے۔۔۔ کس قدر ''گس'' کے جڑا ہے۔۔۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ۔۔۔ ابا جی خود بھی۔۔۔ محبت اور محنت کی۔۔۔ خوبصورت مثال تھے۔۔۔ ان سے اتنی محبت تو بنتی تھی۔۔۔

کوری کے۔۔۔ ابا جی تو اب ہم میں نہیں۔۔۔ مگر اس کے ڈیڈی۔۔۔ رانا مقصود حسین خان۔۔۔ جیسے اپنے ابا جی کی legacy کو لے کر چل رہے ہیں۔۔۔ اور پورے خاندان کو جوڑا ہوا ہے۔۔۔ ایسی مثال اب کہاں دیکھنے کو ملتی ہے۔۔۔

کوری کے ابا جی اور۔۔۔ ڈیڈی کا ذکر ہو۔۔۔ اور ماما کا نہ ہو۔۔۔ یہ کیونکر ممکن ہے۔۔۔ یہ ان دنوں کی بات ہے۔۔۔ جب کوری لندن میں پڑھ رہا تھا۔۔۔ جن لڑکوں کے ساتھ وہ رہتا تھا۔۔۔ وہ بہت ہی ''پہنچے'' ہوئے تھے۔۔۔ سب کی باریاں طے تھیں کہ۔۔۔ کون کس دن کھانا پکائے گا۔۔۔ کوری اپنی باری پر کھانا پکا دیتا۔۔۔ مگر دوسرے کبھی اپنی باری پر نہ پکاتے تو۔۔۔ اسے سارا ویک ہی کھانا پکانا پڑتا۔۔۔

کوری کو اس بات نے خوب فرسٹریٹڈ کر دیا تو۔۔۔ اس نے اپنی ماما کو فون کر کے گلہ کیا۔۔۔ تو انھوں نے اسے بہت ہی خوبصورت جملہ کہا کہ۔۔۔ ''بیٹا تم یہ سمجھو کہ تم لنگر پکا

"رہے ہو"۔۔۔اس جملے میں اتنی جان تھی کہ۔۔۔کوری کہتا ہے۔۔۔بس پھر کیا ساری فرسٹریشن فارغ۔۔۔اور جب تک میں وہاں رہا۔۔۔خوب لنگر پکایا۔۔۔اور ایک دن بھی دل پر بوجھ نہ پڑا۔۔۔

میں ماسٹرز کر رہا تھا۔۔۔اور کوری بزنس۔۔۔پتا نہیں ایک دن مجھے کیا خیال آیا۔۔۔میں اس کے پاس گیا اور کہا کہ۔۔۔"آج کل میری شامیں اَن پروڈکٹو ہیں۔۔۔کیوں نا۔۔۔انھیں پروڈکٹو بنایا جائے۔۔۔سوچ رہا ہوں کہ۔۔۔ایکسپیرینس گین کرنے کے لئے۔۔۔تمہارے پاس آجایا کروں۔۔۔کیوں کیا خیال ہے؟"۔۔۔

اس نے مسکرا کر جواب دیا۔۔۔"بہت بُرا خیال ہے"۔۔۔پھر سیریس ہو کر کہنے لگا۔۔۔"تمہیں پتہ ہے کہ۔۔۔ڈیڈی میرے ساتھ پارٹنر ہیں۔۔۔اس لئے تمہیں پارٹنر تو میں نہیں بنا سکتا۔۔۔اور تمہیں ملازم رکھ کر۔۔۔چاہے ایکسپیرینس کے لئے ہی سہی۔۔۔دوستی کے درجے سے نیچے لا نا۔۔۔میرے دل کو گوارہ نہیں۔۔۔دنیا کے لئے تم۔۔۔چاہے ڈگری کے بعد ماہرِ نفسیات ہوگے پر۔۔۔ہمارے لئے تو تم تب سے ہو۔۔۔جب سے ہم تمہیں جانتے ہیں۔۔۔مینجمنٹ کا تجربہ تمہارے کس کام کا۔۔۔ویسے تمہیں بیٹھے بٹھائے کیا ہو گیا ہے۔۔۔چپ کر کے توجّہ سے پڑھو۔۔۔کتنا عرصہ رہ گیا ہے تمہاری ڈگری میں۔۔۔کتنا کمالو گے"۔۔۔

جب میں واپس آنے لگا تو۔۔۔جاتے ہوئے اس نے مجھے ایک انویلپ دیا۔۔۔جب میں نے اسے گھر آکر کھولا تو۔۔۔اس میں ایک لاکھ چالیس ہزار روپے تھے۔۔۔اور ایک پیاری سی پرچی پر لکھا تھا۔۔۔"محبت اور عقیدت کے ساتھ۔۔۔ٹوکن آف لو"۔۔۔

◈......◈......◈......◈

حضرت صاحب

ایک دن۔۔۔میرا دوست جو آپ کا مرید تھا۔۔۔مجھے اپنے ساتھ آپ سے ملانے لے گیا۔۔۔خود تو وہ۔۔۔وہاں سے واپس آ گیا پر۔۔۔مجھے وہیں چھوڑ آیا۔۔۔اس کا خیال تھا کہ۔۔۔میں وہاں آپ کے ساتھ رہوں گا تو۔۔۔شاید متاثر ہو کر مرید ہی ہو جاؤں۔۔۔پر متاثر یا مرید میں نے کیا ہونا تھا۔۔۔ہم اُسی دن۔۔۔جس دن وہ مجھے۔۔۔آپ کے پاس چھوڑ کر آیا تھا۔۔۔دیر تک گفتگو کے بعد۔۔۔دوست بن گئے۔۔۔

آپ نے ایک طویل مدت۔۔۔مسجد کی امامت کی۔۔۔پھر عمر کے آخری حصے میں۔۔۔اپنی زمین کو چار حصوں میں تقسیم کر کے۔۔۔ایک حصے میں اپنا گھر۔۔۔باقی تین حصوں میں۔۔۔مسجد اور مدرسہ بنا کر۔۔۔اپنی زندگی کا سب سے بڑا گول اچیو کیا۔۔۔

میں اکثر آپ کے پاس جایا کرتا۔۔۔آپ مجھ سے خوب باتیں کرتے۔۔۔کھانا کھلاتے۔۔۔کچھ منگوا کر کھلانا ہوتا تو۔۔۔اپنی ذاتی کمائی میں سے۔۔۔(جسے آپ ایک علیحدہ ڈبے میں رکھتے تھے)۔۔۔سے منگوا کر کھلاتے۔۔۔کیونکہ زیادہ تر ملنے والوں کو آپ۔۔۔مدرسے کے ڈبے میں سے۔۔۔منگوا کر کھلایا کرتے تھے۔۔۔کہتے وہ مدرسے کے مہمان ہیں۔۔۔مگر مجھے ہمیشہ اپنا مہمان سمجھتے۔۔۔

آپ مدرسے کے بچوں کو۔۔۔نہ صرف دینی تعلیم دیتے بلکہ۔۔۔دنیاوی تعلیم کا بندوبست بھی کرتے۔۔۔مدرسے میں کمپیوٹر لا کر رکھے ہوئے تھے۔۔۔اکثر مجھے بلا بلا کر طالبِ علم دکھاتے۔۔۔یہ بی۔اے کر رہا ہے۔۔۔یہ ایف۔اے میں ہے۔۔۔اس نے ابھی ابھی

میٹرک کا امتحان دیا ہے۔۔۔وہاں تعلیم کے ساتھ ساتھ۔۔۔تربیت کا بھی خوب اہتمام تھا۔۔۔مختلف لڑکوں کی۔۔۔ مختلف ڈیوٹیاں لگا رکھی تھیں۔۔۔کوئی صفائی کا نظام سنبھالتا۔۔۔تو کوئی لنگر کا۔۔۔ایک کو مہمان سنبھالنے کا۔۔۔چارج دے رکھا تھا۔۔۔حتیٰ کہ ایک چھوٹا سا لڑکا۔۔۔فنانس تک سنبھالتا۔۔۔میرے جانے پر اکثر یہی لڑکا۔۔۔کھانے کا بھی بندوبست کرتا۔۔۔

آپ کے ہاں بہت مہمان آتے تھے سو۔۔۔جب بھی میں جاتا تو۔۔۔چائے میں کبھی کبھی دیر سی ہو جایا کرتی۔۔۔کیونکہ کبھی دودھ ختم ہوتا تو کبھی چینی۔۔۔کبھی پتی تو کبھی بسکٹ۔۔۔پتہ نہیں مجھے کہاں سے خیال آیا۔۔۔آہستہ آہستہ میں۔۔۔جاتے ہوئے راستے سے سارا سامان۔۔۔پتی۔۔۔چینی۔۔۔دودھ اور بسکٹ لے جانے لگا۔۔۔شروع شروع میں تو۔۔۔ آپ نے اعتراض کیا پھر بعد میں۔۔۔ میں نے محبت سے منا لیا۔۔۔اکثر کہتے۔۔۔"تمہارا خمیر محبت سے گندھا ہے تبھی تمہیں۔۔۔خدمت کے نئے نئے خیالات آتے ہیں۔۔۔تمہاری محبت کے آگے۔۔۔میری نہیں چل سکتی"۔۔۔

آپ کا ایک پلاٹ تھا۔۔۔جس پر کسی نے قبضہ کر کے۔۔۔مٹی کی ڈھیریاں بنا کر۔۔۔انھیں قبروں کا نام دے دیا اور۔۔۔آپ کو عدالتوں کے۔۔۔چکروں میں ڈال دیا۔۔۔ایک دن میں نے کہا۔۔۔"حضرت صاحب کیا پتا وہاں واقعی قبریں ہوں"۔۔۔آپ مسکرانے لگے۔۔۔میری موٹر سائیکل سٹارٹ کروا کر۔۔۔خود پیچھے بیٹھ گئے اور مجھے موقع پر لے جا کر۔۔۔کچھ پڑھا تو زمین کھل گئی۔۔۔میں نے دیکھا۔۔۔اندر کچھ بھی نہیں تھا۔۔۔

آپ کبھی کبھی اُداس سے ہو کر کہتے۔۔۔"دیکھیں نا۔۔۔لوگ مولویوں کا اعتبار نہیں کرتے۔۔۔وہ مدرسے کے باہر بل لٹکا ہے۔۔۔اسے ادا کرنے کے پیسے نہیں دیتے۔۔۔میں خود اپنی کمائی سے۔۔۔مدرسے کے گلے میں پیسے ڈالتا ہوں پر۔۔۔سارا خرچ میں نہیں اٹھا سکتا۔۔۔مدرسے کے بچے۔۔۔صدقے کا گوشت کھا کھا کر۔۔۔

تنگ آ گئے ہیں۔۔۔یہ سبزیاں بہت پسند کرتے ہیں۔۔۔پر کیا کریں لوگ۔۔۔سبزیوں اور دالوں کو۔۔۔اللہ کی راہ میں دینا۔۔۔صدقہ ہی نہیں سمجھتے۔۔۔

اب جو ذبح کر کے دے جاتے ہیں تو۔۔۔وہ تو مجبوراً فرج میں رکھ کر۔۔۔بعد میں پکانا پڑتا ہے۔۔۔مگر خوش نصیبی سے کوئی۔۔۔زندہ دے جائے تو ہم فوراً۔۔۔واپس کر کے پیسے لے آتے ہیں۔۔۔لوگ مدرسے کا بل نہیں دیتے۔۔۔مگر میٹریل۔۔۔سیمنٹ۔۔۔ریت۔۔۔بجری۔۔۔اینٹیں۔۔۔بڑی خوشدلی سے دے جاتے ہیں۔۔۔اور ہم مجبوری کے مارے۔۔۔فوراً وہ میٹریل واپس بھجوا کر۔۔۔پیسے مدرسے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں۔۔۔

ہے تو ویسے یہ بھی بے ایمانی۔۔۔اگر اللہ مہربانی نہ کرے تو۔۔۔اس بات کو بیس بنا کر پکڑ سکتا ہے۔۔۔اور میں پکڑ سے ڈرتا ہوں۔۔۔اسی لئے میں آپ کو۔۔۔سب بتاتا رہتا ہوں تا کہ۔۔۔آپ میرے گواہ رہیں"۔۔۔

اکثر مجھے کہا کرتے کہ۔۔۔میں ان کے لئے مغفرت کی دعا کیا کروں اور۔۔۔قیامت کے دن۔۔۔ان کا گواہ بنوں۔۔۔

اب آپ ہی بتائیں۔۔۔کیا اسے میں اپنی خوش نصیبی نہ سمجھوں کہ۔۔۔آپ نے ایک گناہ گار کو۔۔۔اپنا گواہ چنا؟۔۔۔

◈……◈……◈……◈

باباجیؒ

میرا بڑا دل چاہتا ہے کہ۔۔۔میں آپ کو۔۔۔ باباجیؒ کے بارے میں۔۔۔ بہت کچھ بتاؤں پر۔۔۔آپ نے مجھے اپنے بارے میں۔۔۔بتانے سے سختی سے منع کیا ہے۔۔۔

آپ کو تو پتا ہے کہ۔۔۔ماہرِ نفسیات consent کے بغیر۔۔۔کچھ شیئر نہیں کر سکتا۔۔۔

سو جب تک اجازت نہ ملے۔۔۔چپ کی چادر چڑھی رہنے دیں۔۔۔

◈......◈......◈......◈

اک در کے دو پاٹ
(اشفاق احمد اور بانو قدسیہ)

فرسٹ ائیر کے دنوں کی بات ہے۔۔۔مجھے نئی نئی موٹر سائیکل ملی تھی۔۔۔پورا لا۔ہور میری ایک کِک پر تھا۔۔۔ پتہ نہیں یہ اُس بائیک کی۔۔۔خوش بختی تھی یا میری۔۔۔اُس پر۔۔۔ منی بابوں سے۔۔۔فل بابوں تک۔۔۔سینٹ سے۔۔۔صوفیوں تک۔۔۔نے میرے ساتھ رائڈ لی تھی۔۔۔جن میں ایک نام۔۔۔ بابائے محبت۔۔۔اشفاق احمد۔۔۔بھی ہے۔۔۔

کبھی سوچوں۔۔۔تو سوچتا ہوں۔۔۔شوق کے معاملے میں۔۔۔ میں بڑا باذوق رہا۔۔۔زندگی میں جب پہلی بار۔۔۔ تھرڈ گریڈ میں سائیکل ملی تو۔۔۔ سب سے پہلے۔۔۔دانش کدہ تلاش کیا۔۔۔(الف لیلیٰ لائبریری جو گلبرگ میں ہے)۔۔۔اور جب موٹر سائیکل ملی تو۔۔۔۔دانشور۔۔۔

لوگوں کے بابے کی جب۔۔۔میں نے دوسری بار۔۔۔آرٹیفیشل عقیدت کرنے کی۔۔۔ کوشش کی تو۔۔۔"صاحب" نے مجھے۔۔۔پیار سے جھاڑ دیا۔۔۔ کہنے لگے۔۔۔ "بابے بابوں کے۔۔۔دوست ہوا کرتے ہیں۔۔۔عقیدت مند نہیں"۔۔۔

آپ کے اس جملے سے۔۔۔ دوستی کا ایک ایسا دور شروع ہوا کہ۔۔۔ داستاں سرائے۔۔۔میرے دل کے راستے سے۔۔۔میری شاموں میں۔۔۔شامل ہو گیا۔۔۔ اسی دور میں ایک در۔۔۔بانو آپا کی طرف بھی جا کھلا۔۔۔۔

سو میرے لئے۔۔۔ یہ طے کرنا قدرے مشکل ہے کہ۔۔۔اپنے کشادہ ڈرائنگ روم میں

ہاتھ ہلاتے---داستانیں سناتے---داستان گو---میرے دل کے زیادہ قریب تھے یا---دھیمے دھیمے چلتیں---ہزار دانوں والی تسبیح کے منکے گراتیں---میری باتوں کو توجہ سے سنتیں---مجھے اپنے ساتھ---اپنے گھر کے لان میں---واک کرنے کا شرف عطا کرتیں---بانو آپا---

ایسی کوئی exact---statistics تو میرے پاس نہیں ہے کہ---جن سے اندازہ لگایا جا سکے کہ---121 سی ماڈل ٹاؤن کے---"روحانی اسپتال" سے---کتنوں کو شفاء ملی---کتنوں کا درد ڈھلا---مگر امانتاً محفوظ واقعات میں سے---ایک آپ کو واپس کرتا ہوں---

آرٹستان (این۔سی۔اے) کی ایک---تڑپتی ہوئی لڑکی نے---"صاحب" کو اپروچ کیا---اور کہنے لگی---"میں نے اپنا فائنل تھیسس روحانیت پر کیا تھا---مگر مائیکل انجیلو کے چاہنے اور---ننگے مجسموں پر وَٹ این آرٹ کہہ کر---انگلیاں دانتوں تلے دابنے والوں نے---میرے کام کو---یہ کیا ہے؟---کہہ کر نمبر کاٹ لئے"---

صاحب نے کہا---"فکر کی کوئی بات نہیں---تمہارے نمبر---کہیں اور لگ گئے ہیں"---

آپ کے اس ایک جملے سے---اس کی ساری تڑپ جاتی رہی---اور خوشی سے---اس کے چہرے کا رنگ---اس کے کپڑوں سے زیادہ---گلابی ہو گیا---

بطور ماہرِ نفسیات کام کرتے ہوئے---اکثر میں اپنے کلینک میں---بیٹھا سوچتا ہوں کہ---ایک جملے سے heal کرنے کی مہارت---جو میرے صاحب کے ہاں تھی---وہ میری تھراپی میں کہاں---

فادرز ڈے

بڑے باپ کا بڑا بیٹا ہونا---بڑا مشکل سا ہوتا ہے---چونکہ میں گھر کا "بڑا" ہوں---اس لئے میری پیدائش سے پہلے ہی---مجھ سے بڑی بڑی اُمیدیں---باندھ لی گئیں تھیں---

ابو نے ہمیشہ مجھے---اس گاڈ گفٹڈ---بڑے پن کو سمجھنے---سنوارنے---بننے اور بنے رہنے میں میری---بڑی معاونت کی ہے---ویسے بھی گفٹڈ چائلڈ کو پالنا---آسان نہیں ہوتا---

آپ نے ہمیشہ---زکوٰۃ و فطرانہ سے لیکر---شادیوں میں "نیودرا" تک---میرے ہاتھ سے دلوایا---کہ میرا دل بڑا ہو---مجھے دینا آئے---آپ مجھے---سکھ کی سٹیج سے---دُکھ کی دریوں تک پر---اپنے ساتھ بیٹھاتے کہ---میری سوشل انٹیلی جنس میں اضافہ ہو---

چند دن پہلے---گھر میں کچھ---اَن وانٹڈ گیسٹ آ گئے---تو میں نے برا سا منہ بنا کر---بے احتیاطی سے کہا---"اِس خاندان کی گرہ---آپ سے بندھی ہے---اگر خدانخواستہ آپ کو کچھ ہو گیا---تو ہم سب---من مرضیے ہو جائیں گے---جس سے من ملے گا---بس اسی سے ملیں گے---باقی سب سے معافی مانگ لیں گے"---

بحث کی بیماری آپ میں نہیں ہے---سو اُس وقت خاموش ہو گئے---بعد میں بس اتنا کہا---تم eastern wisdom کے وارث ہو---صرف تم ہی نہیں---تمہارا دل

بھی بڑا ہونا چاہیے---

میں نے زندگی میں--- بہت کچھ سیکھا ہے--- جو سکولوں--- کالجوں اور--- یونیورسٹیوں--- میں نہیں سکھایا جاتا--- ان میں ایک--- ''سادگی کو سیلیبریٹ'' کرنا بھی ہے---

ہم نے نہ صرف امی--- بلکہ ابو کی سادگی کو بھی--- ہمیشہ سیلی بریٹ (celebrate) کیا ہے--- فادرز ڈے کی رات--- جب سب اے۔سی میں اور آپ اوپر--- تازہ ہوا میں سوئے ہوئے تھے--- تو میں نے آپ کے تکیے کے نیچے--- ایک--- envelope--- آپ کے ماتھے پر--- اضافی kiss کے ساتھ--- دعاؤں کا دیا--- جلاتے ہوئے رکھا---

یہ جو آج میں--- جو بھی ہوں--- آپ کی ہی دین ہے--- اس بڑے پر آپ کا--- بڑا حق ہے---

◈......◈......◈......◈

مرے ہوئے یا میٹروپولیٹن ممالک

رات راستے میں ہی--- آدھی سے زیادہ--- الوداع ہو گئی--- جب وہ پہنچیں تو--- تھکی ہوئی تھیں--- کھانا کھائے بغیر ہی سو گئیں--- صبح اٹھ کر کچھ کرنے لگیں تو میں نے کہا--- ''میں مشرقی میزبان ہوں اور--- مشرقی میزبان کو بالکل اچھا نہیں لگتا کہ--- اس کا مہمان کوئی کام کرے سو--- آپ کو کچھ کرنے کی اجازت نہیں ہے--- کچھ بھی کرنا ہو--- یا چاہیے ہو تو مجھے بتائیں''---

وہ مسکرانے لگیں--- پھر جتنے دن بھی وہ میرے ہاں رہیں--- بات ہمیشہ ایسے شروع کرتیں--- ''کیا مشرقی میزبان--- ایسا کرنے کی اجازت دیتا ہے؟''--- اور ہم دونوں ہنسنے لگتے---

ورک پلیس پر ایلس نے پوچھا--- تمھاری امّی کے کیا حالات ہیں--- میری امی تو جب آئیں تھیں تو--- ہر وقت سکائپ پر باتیں کرتی رہتیں تھیں--- میری نیند بھی پوری نہیں ہونے دیتی تھیں--- میں نے مسکرا کر کہا--- میری ماں مشرقی ماں ہے اور--- مشرقی مائیں اپنے سے زیادہ--- اپنے بچوں کا خیال رکھتیں ہیں---

امی سوشل بینگ (social being) ہیں--- انھیں اکیلے رہنا--- بالکل پسند نہیں ہے--- اسی لئے وہ--- اپنے کمرے سے زیادہ--- میرے کمرے میں رہتیں--- ایک رات دو بجے--- میری آنکھ کھولی تو دیکھا وہ--- موبائل کی روشنی میں--- قرآن پڑھ رہی ہیں--- میں نے فوراً پوچھا--- ''آپ نے لائیٹ کیوں نہیں جلائی؟''--- تو کہنے لگیں--- ''اس لئے کہ تمھاری نیند خراب نہ ہو''--- میں نے کہا--- ''اگر آپ نے

لائیٹ نہ جلائی تو۔۔۔مشرقی میزبان آپ سے ناراض ہو جائے گا“۔۔۔

امی ایسی ہی ہیں۔۔۔کوئی بھلا یقین کرے گا۔۔۔بچوں کے لئے۔۔۔ ہر وقت بولنے والی بی بی جان۔۔۔اپنی باری آنے پر بالکل۔۔۔شائے سی ہو جاتیں ہیں۔۔۔(یہ تو اللہ نے ہمیں ہدایت دی کہ۔۔۔کئی سال پہلے۔۔۔بچپن میں ہم سب بہن بھائی۔۔۔امی ابو کی سادگی دیکھ کر۔۔۔ان کے ”پروٹوکول آفیسرز“ بن گئے۔۔۔ورنہ پتہ نہیں ان کا کیا بنتا)۔۔۔

ابھی انھیں آئے چند دن ہی ہوئے تھے کہ وہ۔۔۔فلیٹس کے بند دروازے۔۔۔اور لوگوں کی آپس میں۔۔۔لمیٹڈ سوشل انٹریکشن سے تنگ آ گئیں۔۔۔کہنے لگیں۔۔۔”یہ بھی کوئی ملک ہے۔۔۔کسی کے مرنے تک کی۔۔۔کسی کو پروا نہیں۔۔۔کیا فائدہ۔۔۔اتنی بڑی بڑی بلڈنگز بنانے کا۔۔۔لوگ ہی چھوٹے کر کے رکھ دیئے ہیں“۔۔۔میں نے کہا۔۔۔”امی میٹروپولیٹن ملک ایسے ہی ہوتے ہیں۔۔۔بلا مقصد لوگ ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔۔۔اور ویسے بھی اس ملک کا شمار۔۔۔دینا کے دس۔۔۔اَن فرینڈلی ممالک میں ہوتا ہے“۔۔۔کہنے لگیں۔۔۔”پتہ نہیں۔۔۔مرے ہوئے ملکوں کو لوگ۔۔۔میٹرو پولیٹن کیوں کہتے ہیں“۔۔۔

وہ اس قدر دل برداشتہ ہوئیں کہ۔۔۔جانے کے دن گننے لگیں۔۔۔جس دن ان کی فلائیٹ تھی۔۔۔جاتے ہوئے اداس ہو گئیں۔۔۔میں نے چھیڑتے ہوئے کہا۔۔۔”آپ کو تو خوش ہونا چاہیے اب کیا ہوا ہے“۔۔۔کہنے لگیں۔۔۔”میں مشرقی مہمان ہوں اور۔۔۔مشرقی مہمان جاتے ہوئے۔۔۔اداس ہی ہوتا ہے“۔۔۔

روحانی لاٹری

بابا جی کی۔۔۔ظاہری بینائی۔۔۔تو بس اتنی سی تھی کہ۔۔۔اخبار کی موٹی موٹی سرخیاں ہی پڑھ پاتے۔۔۔باریک لکھی تفصیل پر۔۔۔بس ہو جاتی۔۔۔سفید موتیے کے آپریشن کے بعد۔۔۔بڑی کوشش کی۔۔۔پر عینک سے علیک سلیک نہ ہو سکی۔۔۔سو جس خبر میں دلچسپی ہوتی اسے پھاڑتے اور۔۔۔تکیے کے نیچے سٹور کرتے جاتے۔۔۔جب بھی میں حاضری لے لیے حاضر ہوتا۔۔۔وہ سٹور سے خبریں نکالتے جاتے اور۔۔۔میں پڑھ پڑھ کر سناتا جاتا۔۔۔

مگر باطنی بینائی۔۔۔کسی عینک کی محتاج تھوڑی ہوتی ہے۔۔۔ایسی تیز کہ۔۔۔یہ آنکھیں بند کیں۔۔۔وہ منٹوں سکنڈوں میں۔۔۔سائل کے مسائل کی جڑ جا پکڑی۔۔۔ایک بار ایک عورت آئی۔۔۔بے چاری بڑی پریشان تھی۔۔۔بیٹی کے رشتہ کے سلسلہ میں۔۔۔آگے ہو کر جو درخواست کرنے لگی۔۔۔دعا کی۔۔۔تو بابا جی تڑپ کر۔۔۔کڑک لہجے میں کہنے لگے۔۔۔”بیٹی کا بڑا دکھ لگتا ہے۔۔۔وہ گھر میں بیچاری بیوہ فاختہ۔۔۔سارا دن۔۔۔پروں میں سر دیے۔۔۔اُداس پڑی رہتی ہیں۔۔۔اس کی کوئی پروا نہیں“۔۔۔

پھر ہم سے مخاطب ہو کر کہنے لگے۔۔۔”دیکھو پترو۔۔۔اللہ بڑا مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔۔۔اُسے بھلا کیا پڑی ہے کہ۔۔۔کسی کا کام روک لے۔۔۔کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ ہم جانے انجانے میں۔۔۔دوسروں کا کام روک لیتے ہیں۔۔۔تو وہ ہمارا کام روک لیتا ہے۔۔۔یہ بتانے کو کہ رکاوٹ سے۔۔۔کتنی دقت ہوتی ہے۔۔۔بس آپ لوگ کبھی کسی کا۔۔۔کام نہ روکنا۔۔۔جس کا جہاں تک بس میں ہو۔۔۔کام کر دیا کرو۔۔۔کسی کی پیلیوں کا پانی۔۔۔آپ کے ڈَکے سے رو کے گا تو۔۔۔فصل نہیں فضلاء پیدا ہوگا۔۔۔وہ

بھی سوچ کی کھیتی کے اندر''---

''لینے سے بھی کچھ نہ لبے---کچھ روکا ہی نہ ہو کسی دا---توفیر کیا کرنا ہے بابا جی''---بھولے نے اپنے---بھولپن میں پوچھا---بابا جی---بڑے پیارے بھولے کے دونوں گالوں پر---love clap (پیاری) مار کر بولے---''توفیر کیا پُتر---اُسدی حکمت سمجھ کر صبر کرنا ہے---خاموش رہنا ہے---بڑ بڑ نہیں کرنی ہے---خاموشی ادب دی امام ہے''---

کئی واقعات ہیں---ایک بار ایک آدمی آیا---بڑا اُداس سا---میں نے اپنی پوری زندگی---اتنا اُداس آدمی نہیں دیکھا ہوگا---بابا جی آنکھیں بند کیے---''پُرسکون پوز'' میں بیٹھے تھے---جیسے ہی وہ دوزانو ہو کر---اُن کے سامنے بیٹھا---سارے بند ٹوٹ گئے---لگا رونے---سب چپ اور پریشان---

مجھ سے رہا نہ گیا---حوصلہ دینے کو جو---اس کے کندھے پر ہاتھ رکھا---وہ اسی کو پکڑ کر چومنے اور---زور زور سے رونے لگا---جیسے وہ میرا نہیں---بابا جی کا ہاتھ ہو---میرے ہاتھ کو اپنی آنکھوں سے ملتا جائے اور---آنسوں سے دھوتا جائے---مجھے سمجھ نہ آئے کیا کروں---

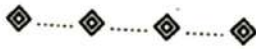
اتنے میں بابا جی--- بڑے پیار سے دھیمے لہجے میں---اس کے کان کے قریب ہو کر---اس سے کہنے لگے---''دیکھ پُتر---دلوں کو بھی زَنگ لگ جاتا ہے---بالکل ویسے ہی جیسے---تمھارے گھر کی تیسری منزل پر لگے---جالی کے دروازے پر لٹکے---جاپانی جندرے (تالے) کو لگ گیا ہے---آیت کریمہ کا کھلا ورد کرو---سب ٹھیک ہو جائے گا''---

بابا جی---آئے ہوئے لوگوں کو--- حسبِ ضرورت یا پتا نہیں حسبِ مرضی---کوئی وِرد---وظیفہ---یا تعویز دے دیتے--- مجھے بھی لوگوں نے کئی بار سمجھایا---کہ کسی دن بابا جی موج میں ہوں تو--- اپنے لئے اسمِ اعظم ہی مانگ لو---بھلے ہمیں

نہ دینا---خود تو سنور جاؤ گے---

آپ کو پتا ہے نا ایسے ہوتے ہیں---ہر جگہ---مفت مشورے دینے والے---متیں مارنے والے---میں یا تو خاموش رہتا---یا ہنس کر ٹال دیتا---زیادہ ہوتا تو بس اتنا کہتا---''خدمت سے ہی خیر پڑتی ہے---یہی میرا ورد---وظیفہ---اسمِ اعظم ہے''---

وہ ایک گفٹڈ ڈے تھا---سب درسگاہ میں جمع تھے---رش لگا ہوا تھا---مرید ملن پارٹی کہہ لیں تو---بھی مناسب ہوگا---ہاں سبھی تو مرید تھے سوائے میرے---حتی کہ شاہ صاحب اور صوفی صاحب---جو کئی دہائیوں سے بابا جی کے ساتھ تھے---وہ تک موجود تھے---لنگر بن جانے کی خواہش لیے---دیگ دَم پر تیار پڑی تھی---البتہ روغنی نان ابھی نہیں آئے تھے---بابا جی نے---سب کو متوجہ کیا---اور مجھ سے کہنے لگے---''تم روحانیت کے اُس مقام پر کھڑے ہو---جو بڑے بڑوں کو---مراقبوں---مشاہدوں---اور مجاہدوں۔ کے بعد بھی نصیب نہیں ہوتا---پتر تمھاری روحانی لاٹری نکلی ہوئی ہے---لاٹری تو سمجھتے ہونا''---پھر ہاتھ کا جھنڈا بنا کر ہوا میں لہراتے---جھومتے---گھومتے ہوئے---با آوازِ بلند بولے---''روحانی لاٹری---روحانی لاٹری---روحانی لاٹری''---

◈......◈......◈......◈

سول سرجن (روحوں کو سینے والا)

وہ۔۔۔میرے دفتر میں۔۔۔ داخل ہوتے ہی۔۔۔ زمین پر گر گئی۔۔۔میں نے جلدی سے کھڑے ہو کر پوچھا۔۔۔"مارکیٹا کیا ہوا؟"۔۔۔وہ زمین پر پڑے پڑے ہی۔۔۔گہرے لمبے سانس لینے لگی۔۔۔میں نے اسے اٹھائے بغیر کہا۔۔۔"تم امریکی ہو"۔۔۔اس جملے نے اُس میں۔۔۔ایسی جان ڈالی کہ۔۔۔وہ فوراً اٹھ کر میرے سامنے پڑی کرسی پر بیٹھ گئی۔۔۔

"آئی ایم امیرکن"۔۔۔یہ وہ جملہ ہے۔۔۔جسے امریکی بار بار دہراتے ہیں۔۔۔بہت سے لوگوں کا خیال ہے۔۔۔یہ جملہ امریکیوں کے احساس برتری superiority complex میں اضافہ کرتا ہے۔۔۔مگر اگر ذرا سا سمجھنے کی کوشش کریں تو۔۔۔سمجھ آتی ہے کہ امریکی situational fear کو solve کرنے کے لئے اسے افرمیشن (affirmation) کے طور پر۔۔۔ استعمال کرتے ہیں۔۔۔اور یہ بڑا ہی کارآمد نسخہ ہے۔۔۔کبھی کبھی تو مجھے لگتا ہے۔۔۔امریکیوں کی ساری طاقت۔۔۔اسی ایک جملے میں پوشیدہ ہے۔۔۔

اُس نے اپنی گوری۔۔۔ پتلی۔۔۔لمبی۔۔۔سی انگلی کا ایرو بنا کر۔۔۔ ہم دونوں کے درمیان پڑی میز کے۔۔۔عین درمیان میں رکھ کر۔۔۔"شدید" پر زور دے کر کہا۔۔۔"یہ سفید بالوں والی آئرش عورت۔۔۔جو نیچے بیٹھی ہے۔۔۔مجھ سے شدید نفرت کرتی ہے"۔۔۔"ہیں۔۔۔کسی کی نفرت میں اتنی طاقت کہاں سے آ گئی۔۔۔کہ تمہیں ایستھما کا اٹیک ہو جائے"۔۔۔میں نے حیرت سے پوچھا۔۔۔

وہ غصہ میں آ کر بولی۔۔۔"میری طرف دیکھو"۔۔۔میں اسے چڑانے کے لئے۔۔۔اپنے شیشے کے دفتر کی۔۔۔اس دیوار کو دیکھنے لگا۔۔۔جو بالکل اس کے پیچھے تھی۔۔۔وہ چڑ گئی۔۔۔کہنے لگی۔۔۔"لک اِن ٹو مائی آئز"۔۔۔جب میں نے اس کی طرف دیکھا تو۔۔۔وہ اپنا منہ میرے منہ کے قریب لا کر بولی۔۔۔"کبھی کسی نے تم سے شدید نفرت کی ہے"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"میں ایک محتاط انسان ہوں۔۔۔میری پوری کوشش ہوتی ہے کہ۔۔۔مجھ سے ایسا کوئی کارنامہ سرزد نہ ہی ہو کہ۔۔۔جس سے کوئی مجھ سے نفرت کرے۔۔۔عالمی سطح کی اس احتیاط کے باوجود۔۔۔اگر کوئی مجھ سے نفرت کرے گا تو۔۔۔مجھے رتی برابر فرق نہیں پڑتا اور۔۔۔میں نے کون سا۔۔۔کسی کی ماں ماری ہے۔۔۔جو کوئی مجھ سے شدید نفرت کرے گا۔۔۔یونو وَٹ آئی مین"۔۔۔

اس نے زوردار امریکی قہقہہ لگایا۔۔۔اور کہنے لگی۔۔۔"تو تمہارا خیال ہے کہ۔۔۔میں نے اس کی ماں ماری ہے"۔۔۔

"خیر چھوڑو۔۔۔چلو کچھ کھانے چلتے ہیں"۔۔۔میں نے کہا۔۔۔"کہنے لگی۔۔۔ٹھہرو۔۔۔ میرا پرس اور پیسے۔۔۔نیچے پڑے ہیں۔۔۔میں وہ لے آؤں"۔۔۔میں نے کہا رہنے دو۔۔۔"آئی ایم ناٹ امیرکن"۔۔۔وہ میرا مذاق سمجھ گئی اور مسکرانے لگی۔۔۔

راستے میں کہنے لگی۔۔۔"میں بھی کتنی خوش نصیب ہوں کہ۔۔۔تم میری زندگی میں ہو۔۔۔تمہیں سسکتی روحوں کو سینے کا فن آتا ہے۔۔۔کیا تمہیں پتہ ہے کہ تم "سول سرجن" ہو"۔۔۔میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔۔۔"سول سرجری۔۔۔صرف میرا پیشہ ہی نہیں بلکہ مشغلہ بھی ہے۔۔۔ مجھے کٹی پھٹی۔۔۔سسکتی۔۔۔سلگتی۔۔۔روحوں کو سی کر۔۔۔سکون ملتا ہے۔۔۔اور یہی سکون ہی تو۔۔۔میرا سرمایہ ہے"۔۔۔

◆.....◆.....◆.....◆

محبت کی فہرست

ٹھوکر نیاز بیگ پر۔۔۔بڑی بے نیازی سے کھڑے۔۔۔بیچ سڑک کے کہنے لگی۔۔۔
''ہاتھ کھولیں''۔۔۔جب میں نے ہاتھ کھول کر۔۔۔سامنے بڑھایا تو۔۔۔اپنے چاندی
سے ہاتھوں سے۔۔۔سونے کی انگوٹھی۔۔۔اتار کر۔۔۔میرے ہیرے جیسے ہاتھ پر۔۔۔
رکھ دی اور بولی۔۔۔''کالج سے یہ سوچ کر نکلی تھی کہ۔۔۔اسے آپ کو پہنا کر۔۔۔اپنا کر
لوں گی۔۔۔پر آپ سے ملنے کے بعد۔۔۔سوچتی ہوں۔۔۔میں بھی نہ کتنی پاگل تھی۔۔۔
کوئی سمندر پر۔۔۔بند کیونکر باندھ سکتا ہے۔۔۔

آپ اس انگوٹھی کو۔۔۔نذرانہ محبت سمجھ کر رکھ لیں۔۔۔عقیدت کا اک ادنیٰ سا تحفہ۔۔۔
میری سب سے بڑی خواہش ہے کہ۔۔۔جب بھی آپ سے محبت کرنے والوں کی لِسٹ
بنائی جائے۔۔۔میرا نام بھی اس۔۔۔محبت کی فہرست میں شامل ہو۔۔۔چاہے
سرِ فہرست نہ بھی ہو۔۔۔

پتا نہیں مجھے ایسا کیوں لگتا ہے کہ۔۔۔میں جیسی آئی تھی۔۔۔ویسی جا نہیں رہی
ہوں۔۔۔آپ نے مجھے۔۔۔enlightened کر دیا ہے''۔۔۔

سوچوں کے ساحل پر کھڑا۔۔۔میں سوچ رہا ہوں کہ۔۔۔اگر کوئی مجھ سے مل کر
بھی۔۔۔ویسا ہی رہے۔۔۔جیسا وہ آیا تھا۔۔۔تو پھر میں۔۔۔ماہرِ نفسیات تو نہ ہوا
نا۔۔۔

ٹائیڈ ٹوز

جناح اسپتال کا سگنل تھا اور۔۔۔ٹریفک سرخ تھی۔۔۔میری گاڑی کے آگے وہ وین کھڑی
تھی۔۔۔جس کے پیچھے۔۔۔وہ پردا پڑا تھا۔۔۔جو وین کے اندر کا پردہ۔۔۔نہیں رکھ پا رہا
تھا۔۔۔

پاؤں پردے سے باہر تھے اور۔۔۔اس کے دونوں انگوٹھے۔۔۔زخم باندھنے والی پٹی سے
بندھے تھے۔۔۔"بس زندگی اتنی سی ہے" کی سوچ نے۔۔۔مجھے بکھیر کر میرا۔۔۔سب
کچھ مجھ سے چھین لیا۔۔۔سب میری سمجھ سے باہر ہو گیا اور مجھے۔۔۔یاد ہی نہ رہا
کہ۔۔۔میں کہیں جا رہا ہوں۔۔۔یا کہیں سے آ رہا ہوں۔۔۔کسی نے مجھ سے ملنا ہے
یا۔۔۔میں کسی کے ملنے کا منتظر ہوں۔۔۔کوئی میرا ہے یا۔۔۔میں کسی کا ہوں۔۔۔دیکھتے
ہی دیکھتے۔۔۔رفتہ رفتہ۔۔۔سارا شہر ریگستان بن گیا۔۔۔اور ساری
خواہشیں۔۔۔سارے خواب۔۔۔ریت کھانے لگے۔۔۔

وہ تو بھلا ہو۔۔۔ان لوگوں کا۔۔۔جنھوں نے ہارن مار مار کر۔۔۔میرا ''حال'' توڑا۔۔۔
پھر میں نے وہی کیا جو سب۔۔۔نہ سمجھ آنے پر کرتے ہیں۔۔۔میں بہاؤ میں بہ
گیا۔۔۔جہاں سب مڑ رہے تھے۔۔۔میں بھی مڑ گیا۔۔۔جہاں سب جا رہے
تھے۔۔۔میں بھی جانے لگا۔۔۔

وہ تو مجھ پر بہت بعد میں بھید کھلا کہ۔۔۔بہاؤ میں بہنا۔۔۔میرے بس سے باہر ہے۔۔۔
مجھے بہاؤ میں نہیں۔۔۔بہاؤ کو میرے ساتھ بہنا ہو گا۔۔۔

مرے ہوئے سے معافی

وہ ایک عام سا دن تھا۔۔۔مال روڈ۔۔۔میری گزرگاہ تھی۔۔۔جیسے چند لوگوں نے۔۔۔مردہ۔۔۔درمیان میں رکھ کر۔۔۔روک رکھا تھا۔۔۔اور ڈھائی دے رہے تھے۔۔۔

پتہ نہیں یہ معاشرہ۔۔۔کس سمت نکل پڑا ہے۔۔۔ہم زندوں کا احترام تو۔۔۔کب کے کھو چکے۔۔۔اب مُردوں کا بھی کھونے لگے ہیں۔۔۔مُردوں کو اپنے مقصد کے لئے استعمال کرنا۔۔۔کہاں کا احتجاج ہے؟۔۔۔

گاڑی کو پارک کیا۔۔۔مردے سے معافی کی غرض لئے آگے بڑھا۔۔۔اس دن مجھے پہلی بار احساس ہوا۔۔۔کہ معافی بھی صرف۔۔۔مقدر والوں کو ہی ملتی ہے۔۔۔چارپائی کے قریب ہونے لگا تو۔۔۔کسی نے آواز لگائی۔۔۔''صاحب یہ عورت ہے''۔۔۔میں نے فوراً پاؤں کے پاس جاتے ہوئے۔۔۔اپنے ہاتھ ہٹا لیے اور آہستگی سے کہا۔۔''کیا انسان مر کر بھی۔۔۔مرد یا عورت رہتا ہے؟''۔۔۔چارپائی پر ہاتھ رکھ کر معافی مانگی اور کہا۔۔۔''درحقیقت۔۔۔آپ زندہ ہوئے ہو۔۔۔اور ہم مر گئے ہیں''۔۔۔

کئی دن گزر گئے ہیں۔۔۔اس عام سے دن کو گزرے ہوئے۔۔۔میں مسکرانا۔۔۔واپس آنا۔۔۔چاہ رہا ہوں۔۔۔پر یہ جو۔۔۔''اداسی کا آسیب'' ہے نا۔۔۔یہ اترنے کا نام ہی نہیں لے رہا۔۔۔

◈......◈......◈......◈

معلومات

آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ۔۔۔اس کتاب میں۔۔۔ بہت ساری اصطلاحات (terminologies) استعمال کی گئیں ہیں۔۔۔چلیں انھیں مل کر۔۔۔معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ۔۔۔ان سے کیا مراد ہے۔۔۔

مرے ہوئے سے معافی

وہ ایک عام سا دن تھا۔۔۔مال روڈ۔۔۔میری گزرگاہ تھی۔۔۔جیسے چند لوگوں نے۔۔۔مردہ۔۔۔درمیان میں رکھ کر۔۔۔روک رکھا تھا۔۔۔اور دُھائی دے رہے تھے۔۔۔

پتہ نہیں یہ معاشرہ۔۔۔کس سمت نکل پڑا ہے۔۔۔ہم زندوں کا احترام تو۔۔۔کب کے کھو چکے۔۔۔اب مُردوں کا بھی کھونے لگے ہیں۔۔۔مُردوں کو اپنے مقصد کے لئے استعمال کرنا۔۔۔کہاں کا احتجاج ہے؟۔۔۔

گاڑی کو پارک کیا۔۔۔مردے سے معافی کی غرض لئے آگے بڑھا۔۔۔اس دن مجھے پہلی بار احساس ہوا۔۔۔کہ معافی بھی صرف۔۔۔مقدر والوں کو ہی ملتی ہے۔۔۔چارپائی کے قریب ہونے لگا تو۔۔۔کسی نے آواز لگائی۔۔۔"صاحب یہ عورت ہے"۔۔۔میں نے فوراً پاؤں کے پاس جاتے ہوئے۔۔۔اپنے ہاتھ ہٹا لیے اور آہستگی سے کہا۔۔۔" کیا انسان مر کر بھی۔۔۔مرد یا عورت رہتا ہے؟"۔۔۔چارپائی پر ہاتھ رکھ کر معافی مانگی اور کہا۔۔۔"درحقیقت۔۔۔آپ زندہ ہوئے ہو۔۔۔اور ہم مر گئے ہیں"۔۔۔

کئی دن گزر گئے ہیں۔۔۔اس عام سے دن کو گزرے ہوئے۔۔۔میں مسکرانا۔۔۔واپس آنا۔۔۔چاہ رہا ہوں۔۔۔پر یہ جو۔۔۔"اداسی کا آسیب" ہے نا۔۔۔یہ اترنے کا نام ہی نہیں لے رہا۔۔۔

معلومات

آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ۔۔۔اس کتاب میں۔۔۔ بہت ساری اصطلاحات (terminologies) استعمال کی گئیں ہیں۔۔۔چلیں انھیں مل کر۔۔۔معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ۔۔۔ان سے کیا مراد ہے۔۔۔

سوال1) ابنارمل کسے کہتے ہیں؟

سوال2) ابنارمل کی ڈائری کو کن لوگوں کے لئے لکھا گیا ہے؟

سوال3) نفسیات (سائیکولوجی) کیا ہوتی ہے؟

سوال4) نفسیات کی کون کون سی اہم شاخیں ہیں؟

سوال5) ماہرِ نفسیات (سائیکولوجسٹ) کون ہوتا ہے؟

سوال6) ماہرِ نفسیات آپ کی کن مسائل میں مدد کر سکتا ہے؟

سوال7) ماہرِ نفسیات سے کب ملنا چاہیے؟

سوال8) ترقی یافتہ ممالک کی طرح۔۔۔کیا پاکستان میں بھی لوگ۔۔۔ماہرنفسیات سے خود آ کر۔۔۔مدد لیتے ہیں؟

سوال9) پاکستان میں ماہرین نفسیات کی تعداد کیا ہے؟ کیا یہ حقیقت ہے کہ۔۔۔لاکھوں لوگوں کے لیے صرف ایک ماہرنفسیات ہے؟

سوال10) لَوسکنس (love sickness) کیا ہوتی ہے؟

سوال11) بریک اَپ (break-up) کیا ہوتا ہے؟

سوال12) ”محبوب آپ کے قدموں میں“۔۔۔کی سوچ سے کیا مراد ہے؟

سوال13) خودشناسی (self awareness) کیا ہوتی ہے؟

سوال14) سقراط کا طریقہ تعلیم کیا تھا؟

سوال15) سائیکوتھراپی کیا ہوتی ہے؟

سوال16) کلائینٹ اِن ٹیک سیشن (Client intake session) کسے کہتے ہیں؟

سوال17) سوپیریروٹی کمپلکس (superiority complex) کیا ہوتا ہے؟

سوال18) افرمیشنز (affirmations) کسے کہتے ہیں؟

سوال19) ذہانت کیا ہوتی ہے؟

سوال20) جذباتی اور سماجی ذہانت کیا ہوتی ہے؟

سوال21) زخم ملنے پر کیا کریں؟

سوال22) سیلف پنشمنٹ کیا ہوتی ہے؟ اور لوگ خود کو۔۔۔خود ہی سزا کیوں دیتے ہیں؟

سوال23) لوگ خود کو۔۔۔خود ہی سزا کیسے دیتے ہیں؟

سوال24) اینہی ڈونیا (Anhedonia) کیا ہوتا ہے؟

سوال25) پلینڈ اِگنورنگ (planned ignorning) کسے کہتے ہیں؟

سوال26) سیلف پرسویشن (self persuation) کیا ہوتی ہے؟

سوال27) انٹروورٹ (introvert) اور ایکسٹروورٹ (extrovert) کسے کہتے ہیں؟

سوال28) کِس آف ڈیتھ۔۔۔سے کیا مراد ہے؟

سوال29) سیلف سینٹرڈ (self centered) کسے کہتے ہیں؟

سوال30) اجتماعی قبر سے کیا مراد ہے؟

سوال 31) سیلف بلیمنگ (self blaming) کیا ہوتی ہے؟

سوال 32) ہذیان (Hallucination) کسے کہتے ہیں؟

سوال 33) پلیسبو افیکٹ (placebo effect) سے کیا مراد ہے؟

سوال 34) ٹرانس (trance) کسے کہتے ہیں؟

سوال 35) فوبیا (phobia) کسے کہتے ہیں؟

سوال 36) Seasonal Syndrome---اور Specific Syndrome---کسے کہتے ہیں؟

سوال 37) مقدس دیوار کسے کہتے ہیں؟

سوال 38) وال آف لو کسے کہتے ہیں؟

سوال 39) lucid dream کسے کہتے ہیں؟

سوال 40) عمیرہ احمد کون ہیں؟

سوال 41) کیا جاسم اور جمیرا میرے کلائنٹ کے حقیقی نام ہیں؟

سوال 42) جمیرا کون تھی؟---نواب شاہ والی---ائرپورٹ والی یا---یونیورسٹی والی---

سوال 43) جاسم کی سانسیں کیوں رکتی تھیں جبکہ اسے دَمہ (سانس کی بیماری) asthma بھی نہیں تھا؟

سوال 44) تعویز نہر میں بہائے جانے سے کیوں ڈرتا تھا؟

سوال 45) جاسم کو نونمبر کیوں نظر آتا تھا؟

سوال 46) جاسم کا مرض کیا تھا؟ اور ماہر نفسیات نے اس کا کیسے علاج کیا؟

سوال 1) ابنارمل کسے کہتے ہیں؟

جواب) عام زبان میں---پاگل کو ابنارمل کہا جاتا ہے لیکن---ابنارمل اُن لوگوں کو بھی---کہا جاتا ہے جو---عام لوگوں سے مختلف ہوں---اس کتاب میں بکھرے ہوؤں کو---ابنارمل کہا گیا ہے---

سوال 2) ابنارمل کی ڈائری کو کن لوگوں کے لئے لکھا گیا ہے؟

جواب) ابنارمل کی ڈائری کو---ایک خاص ای-کیو (Emotional Quotient)---لیول رکھنے والے---لوگوں کے لئے لکھا گیا ہے کہ---celebration کا---invitation تو انسان---بغیر سوچے سمجھے---بڑے فخر سے---سب کو دے سکتا ہے پر---درد کو بڑے دھیان سے---سوچ سمجھ کر---شیئر کرنا ہوتا ہے کہ---کسے بتائیں اور---کس سے چھپائیں کیونکہ---درد کو سمجھنے کے لئے---ایک خاص ذہنی پختگی---درکار ہوتی ہے---اس کے بغیر یہ---سمجھ سے بالاتر ہوتا ہے---

سوال 3) نفسیات (سائیکولوجی) کیا ہوتی ہے؟

جواب) نفسیات بنیادی طور پر---رویے اور ذہن کے---سائنسی مطالعے کو کہا جاتا ہے---

انگریزی میں لفظ---سائیکولوجی---دو حصّوں سے مل کر---مکمل ہوتا

ہے۔۔۔"سائیک" سے نفس (روح)۔۔۔اور "ولوجی" سے مراد مطالعہ ہے۔۔۔سوائے
یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ۔۔۔نفسیات دراصل نفس کے۔۔۔مطالعے کا دوسرا نام ہے۔۔۔

سوال4) نفسیات کی کون کون سی اہم شاخیں ہیں؟

جواب) ویسے تو نفسیات کی۔۔۔بہت سی شاخیں ہیں۔۔۔پر ان میں سے۔۔۔چند اہم
یہ ہیں۔۔۔

کلینکل سائیکولوجی (Clinical Psychology)

اس میں۔۔۔تکلیف کی تشخیص اور علاج کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔اسے آج کل۔۔۔
سب سے زیادہ مفید اور کارآمد شاخ سمجھا جاتا ہے۔۔۔

ایجوکیشنل سائیکولوجی (Educational Psychology)

اس میں سیکھنے کے عمل کو سمجھا جاتا ہے اور۔۔۔طلباء کی ذہنی کیفیت یعنی۔۔۔
ذہانت (intelligence)۔۔۔کند ذہنی۔۔۔اور نااہلی کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

سوشل سائیکولوجی (Social Psychology)

اس میں معاشرے اور دوسروں کے۔۔۔فرد پر اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

ابنارمل سائیکولوجی (Abnormal Psychology)

اس میں۔۔۔فرد کے غیر معمولی کردار۔۔۔افعال اور۔۔۔ذہنی کیفیات کا مطالعہ کیا جاتا
ہے۔۔۔

کریمنل سائیکولوجی (Criminal Psychology)

اس میں جرائم پیشہ افراد کے رویوں اور۔۔۔خیالات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

انڈسٹریل سائیکولوجی (Industrial Psychology)

اس میں۔۔۔ملازمین کے۔۔۔کام کرنے والی جگہ پر۔۔۔رویوں کا مطالعہ کیا جاتا
ہے۔۔۔

ڈویلپ منٹل سائیکولوجی (Developmental Psychology)

اس میں۔۔۔انسانوں کی نشو و نما کا۔۔۔مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

سوال5) ماہرِ نفسیات (سائیکولوجسٹ) کون ہوتا ہے؟

جواب) آپ نے کبھی غور کیا ہو گا کہ۔۔۔کبھی کبھی ہمیں زندگی میں اپنی۔۔۔دوسروں
کی۔۔۔یا حالات کی سمجھ نہیں آتی۔۔۔

ماہرِ نفسیات وہ ماہر ہوتا ہے۔۔۔جو نہ صرف آپ کو اپنا آپ بلکہ۔۔۔دوسرے
لوگوں اور۔۔۔نہ سمجھ آنے والے حالات کو سمجھنے میں۔۔۔آپ کی مدد کرتا ہے۔۔۔

ایک اچھا ماہرِ نفسیات۔۔۔مدد کے ساتھ ساتھ۔۔۔رِستی روحوں کو سینے۔۔۔بکھرے
ہوؤں کو سمیٹنے۔۔۔ٹوٹے ہوؤں کو جوڑنے۔۔۔اور دُکھ میں دھنسے ہوؤں کو۔۔۔باہر
نکالنے کا بھی ماہر ہوتا ہے۔۔۔

سوال6) ماہرِ نفسیات آپ کی کن مسائل میں مدد کر سکتا ہے؟

جواب) ماہرِ نفسیات آپ کی۔۔۔بے شمار مسائل میں۔۔۔مدد کر سکتا ہے جیسا کہ۔۔۔
شخصیت۔۔۔

کھانے۔۔۔نیند۔۔۔خوف۔۔۔ڈر۔۔۔غصہ۔۔۔پڑھائی۔۔۔محبت۔۔۔نفرت۔۔۔وغیرہ۔۔

سوال 7) ماہرِ نفسیات سے کب ملنا چاہیئے؟

جواب) یہ کیسے پتہ چلے کہ۔۔۔آپ کو یا آپ کے۔۔۔کسی جاننے والے کو۔۔۔ماہرِ نفسیات سے ملنا چاہیے۔۔۔یا یوں کہہ لیں کہ۔۔۔پروفیشنل ہیلپ کی ضرورت ہے۔۔۔

جب بھی آپ۔۔۔کسی مسئلہ کا شکار ہوں تو۔۔۔سب سے پہلے۔۔۔اسے خود سمجھنے۔۔۔حل (solve) کرنے کی کوشش کریں۔۔۔اگر خود سے۔۔۔حل نہ نکل پائے تو پھر۔۔۔کسی قابل اعتبار فیملی ممبر۔۔۔رشتہ دار یا دوست سے مدد طلب کریں۔۔۔(یاد رہے کہ۔۔۔مدد دینے والے کا۔۔۔قابل اعتبار ہونا بہت ہی ضروری ہے۔۔۔کوئی بھی مسئلہ۔۔۔کسی سے شیئر کرتے وقت۔۔۔اس شخص کی کریڈیبلٹی ضرور دیکھیں کہ۔۔۔وہ اس قابل ہے بھی کے نہیں کہ۔۔۔اس سے بات بتائی جا سکے۔۔۔چاہے وہ آپ کو کتنا ہی پیارا کیوں نہ ہو)۔۔۔اگر کچھ ہفتوں تک۔۔۔کوئی حل نہ نکل پائے تو۔۔۔فوراً پروفیشنل ہیلپ لیں۔۔۔

سوال 8) ترقی یافتہ ممالک کی طرح۔۔۔کیا پاکستان میں بھی لوگ۔۔۔ماہر نفسیات سے خود آ کر۔۔۔مدد لیتے ہیں؟

جواب) اگر میں اپنے تجربات کی بیس پر۔۔۔بات کروں تو۔۔۔جی بالکل۔۔۔الحمداللہ۔۔۔اب اتنی اوئرنس پھیل گئی ہے کہ۔۔۔کوئی تکلیف میں۔۔۔زندگی گزارنا نہیں چاہتا۔۔۔لوگوں کو فوراً پتا چل جاتا ہے کہ۔۔۔کہیں نہ کہیں۔۔۔کوئی نہ کوئی مسئلہ ضرور ہے جو۔۔۔ان کی زندگی مشکل میں ڈالے ہوئے ہے۔۔۔چاہے انھیں مسئلے کا علم نہ بھی ہو کہ۔۔۔مسئلہ ہے کیا۔۔۔

ابھی حال ہی کی مثال لے لیں کہ۔۔۔ایک خاتون نے مجھے فون کر کے کہا کہ۔۔۔اس کا

خوبصورت۔۔۔جوان بیٹا فوت ہو گیا ہے اور وہ اُداس رہتی ہے۔۔۔اسے میری مدد کی ضرورت ہے۔۔۔کئی کیسز ہیں۔۔۔ایک کالج کی لڑکی نے رابطہ کر کے کہا کہ وہ۔۔۔ایک abusive relation (ایسا تعلق جو اذیت دے رہا ہے) سے نکلنا چاہتی ہے۔۔۔

ایک لڑکے نے رابطہ کیا کہ۔۔۔اسے اپنے والدین سے نفرت ہے۔۔۔اور اسے اس نفرت کو۔۔۔محبت میں بدلنے میں میری مدد کی ضرورت ہے۔۔۔ایک خاتون نے رابطہ کیا کہ۔۔۔وہ اپنے میاں کو خوش رکھنا چاہتی ہے پر۔۔۔رکھ نہیں پا رہی۔۔۔اسے اس کی سمجھ ہی نہیں آتی کہ۔۔۔وہ چاہتا کیا ہے۔۔۔ایک لڑکے نے کہا کہ۔۔۔اس کا دل پڑھائی میں نہیں لگتا۔۔۔ بے شمار کیسز ہیں۔۔۔جن میں لوگوں نے خود آ کر مدد لی اور اب۔۔۔الحمداللہ وہ۔۔۔خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں اور۔۔۔دعائیں دے رہے ہیں۔۔۔

سوال 9) پاکستان میں ماہرین نفسیات کی تعداد کیا ہے؟۔۔۔کیا یہ حقیقت ہے کہ۔۔۔لاکھوں لوگوں کے لیے۔۔۔صرف ایک ماہر نفسیات ہے؟

جواب) ایک صحت مند معاشرے کے لیے۔۔۔ماہر نفسیات کی اہمیت سے۔۔۔کوئی انکار نہیں کر سکتا۔۔۔مگر تقریباً اٹھارہ کروڑ سے زائد۔۔۔آبادی والے ہمارے پیارے پاکستان میں۔۔۔ ماہرین نفسیات کی تعداد تقریباً تین۔۔۔ چار سو سے زیادہ نہیں ہے۔۔۔سو یوں دس سے بارہ لاکھ لوگوں کے لیے صرف۔۔۔ایک ماہر نفسیات ہے۔۔۔

عالمی ادارہ صحت کے۔۔۔اعداد و شمار کے مطابق۔۔۔سال 2020ء میں۔۔۔دل کی بیماری کے بعد۔۔۔ڈپریشن۔۔۔ دنیا میں دوسری بڑی بیماری ہوگی۔۔۔اب آپ دیکھ

لیں کہ۔۔۔ہم کہاں کھڑے ہیں۔۔۔لوگوں کے پاس۔۔۔علاج کروانے کے پیسے اور خواہش تو موجود ہے مگر۔۔۔ماہرنفسیات ہی نہیں ملتا۔۔۔

مایوسی بڑھ رہی ہے پر۔۔۔اسے سنبھالنے والا کوئی نہیں ہے۔۔۔خودکشی میں اضافہ ہو رہا ہے۔۔۔کسی کو کوئی پرواہ ہی نہیں ہے۔۔۔ہمیں نیشنل ایکشن پلان کی طرح۔۔۔ہنگامی حالات میں۔۔۔سائیکولوجیکل ایکشن پلان کی بھی۔۔۔اشد ضرورت ہے۔۔۔

سوال10)لَوسکنس (love sickness) کیا ہوتی ہے؟

جواب)وہ اُداسی۔۔۔جسے محبوب۔۔۔محبّ سے دور ہونے کے بعد۔۔۔محسوس کرتا ہے۔۔۔

سوال11)بریک اَپ(break up) کیا ہوتا ہے؟

جواب)موت کے سوا۔۔۔کسی بھی طریقے سے۔۔۔تعلق کا ٹوٹنا۔۔۔

سوال12)''محبوب آپ کے قدموں میں''۔۔۔کی سوچ سے کیا مراد ہے؟

جواب) آپ نے اکثر۔۔۔دیواروں پر اور۔۔۔جادوگروں کی طرف سے۔۔۔دیئے گئے اشتہاروں میں۔۔۔پڑھا ہو گا کہ۔۔۔''سنگ دل محبوب آپ کے قدموں میں''۔۔۔بطور ماہرنفسیات مجھے یہ پڑھ کر۔۔۔حیرت ہوتی ہے کہ۔۔۔ایسی خواہش رکھنے والے لوگ۔۔۔کس مینٹیلٹی کے لوگ ہوتے ہیں۔۔۔انھیں محبوب کی نہیں۔۔۔علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔

ویسے بھی میں نے۔۔۔نوٹ کیا ہے کہ۔۔۔ہمارے ہاں محبت کے بارے میں۔۔۔زیادہ اویئرنس نہیں ہے۔۔۔اسی لئے میں نے اپنی۔۔۔دوسری کتاب۔۔۔''محبت کے

مارے''۔۔۔لکھی ہے جس میں۔۔۔محبت کے موضوع پر کھل کر۔۔۔بات کی گئی ہے۔۔۔

سوال13)خودشناسی(self awareness) کیا ہوتی ہے؟

جواب) خود شناسی یا خود آگاہی وہ صلاحیت ہے۔۔۔جس میں فرد اپنا تجزیہ (analysis) کر کے۔۔۔خود کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔۔۔تا کہ وہ اپنے جذبات۔۔۔ضرورتوں۔۔۔خواہشوں۔۔۔کمزوریوں۔۔۔طاقتوں۔۔۔اور عادتوں کو جان کر۔۔۔خود کو سنوار سکے۔۔۔

سوال14)سقراط کا طریقہ تعلیم کیا تھا؟

جواب) یونانی فلاسفر۔۔۔سقراط۔۔۔اپنے شاگردوں کی۔۔۔تعلیم وتربیت اور۔۔۔ذہنی نشوونما کے لئے۔۔۔اُن سے سوالات کیا کرتا ہے۔۔۔یہی اس کا طریقہ تعلیم تھا جو۔۔۔آج بھی پوری دنیا میں۔۔۔ناصرف شہرت کا حامل ہے بلکہ۔۔۔ترقی یافتہ ممالک میں۔۔۔رائج بھی ہے۔۔۔

سوال15)سائیکوتھراپی کیا ہوتی ہے؟

جواب) ماہرِ نفسیات کا وہ طریقہ علاج۔۔۔جس میں مسائل کو حل کیا جاتا ہے۔۔۔سائیکوتھراپی کہلاتا ہے۔۔۔انگلش کا یہ لفظ۔۔۔لاطینی زبان کے لفظ۔۔۔تھراپیہ سے نکلا ہے۔۔۔جس کے معنی۔۔۔علاج (heal|cure) کرنے کے ہیں۔۔۔

ویسے تو سائیکوتھراپی کی کئی اقسام ہیں۔۔۔پر ان میں اہم یہ ہیں۔۔۔

کوگنیٹیو تھراپی (Cognitive Therapy)

منفی سوچیں ہمیں نقصان دے کر۔۔۔ہماری ساری زندگی ہی۔۔۔تباہ کر کے۔۔۔رکھ

دیتی ہیں۔۔۔اس تھراپی میں۔۔۔نقصان دہ اور غیر معقول (irrational) منفی خیالات کو۔۔۔مثبت میں تبدیل کرنے میں مدد کی جاتی ہے۔۔۔

بی ہیویئر تھراپی (Behaviour Therapy)

اس تھراپی میں۔۔۔منفی عادات کو۔۔۔مثبت میں تبدیل کرنے میں۔۔۔مدد دی جاتی ہے۔۔۔

کونسلنگ (Counseling)

اس تھراپی میں۔۔۔کھل کر۔۔۔مسائل اور احساسات پر۔۔۔بات کر کے مدد کی جاتی ہے۔۔۔کونسلر اور عام آدمی کے بات سننے میں۔۔۔میجر فرق یہ ہے کہ۔۔۔عام آدمی اناڑی ہوتا ہو۔۔۔جبکہ کونسلر ٹرینڈ۔۔۔

سوال 16) کلائینٹ اِن ٹیک سیشن کسے کہتے ہیں؟

جواب) کلائینٹ اور ماہر نفسیات کی۔۔۔تعرفی (پہلی) ملاقات کو۔۔۔کلائینٹ اِن ٹیک سیشن کہا جاتا ہے۔۔۔یہ سیشن۔۔۔باقی سیشنز سے۔۔۔زرا طویل ہوتا ہے اور۔۔۔اہم بھی۔۔۔اہم اس لئے کہ۔۔۔آنے والے دنوں میں۔۔۔ہونے والے علاج کی بنیاد۔۔۔اسی سیشن میں رکھی جاتی ہے۔۔۔

اسی سیشن میں۔۔۔ماہر نفسیات طے کرتا ہے کہ۔۔۔وہ کلائینٹ کی مدد کر سکتا ہے یا نہیں۔۔۔اور اگر مدد کر سکتا ہے تو کس حد تک۔۔۔سیشن میں ماہر نفسیات۔۔۔کلائینٹ سے اچھا تعلق بنانے کی کوشش کرتا ہے کیونکہ۔۔۔کلائینٹ کے ساتھ۔۔۔کلینکل ریلیشن جتنا اچھا ہوگا۔۔۔علاج اتنا آسان اور جلدی ہوگا۔۔۔

اس سیشن میں۔۔۔کلائینٹ کی بیماری اور۔۔۔اس کی ذاتی ہسٹری لی جاتی ہے۔۔۔اس کے مسئلے کو سمجھنے کی کوشش کی جاتی ہے اور۔۔۔ٹریٹمنٹ پلان تیار کیا جاتا ہے۔۔۔

سوال 17) سوپیریروٹی کمپلکس (superiority complex) کیا ہوتا ہے؟

جواب) خود کو دوسروں سے افضل سمجھنا۔۔۔ایسی ہی ایک اور اہم قسم۔۔۔انفیریروٹی کمپلکس (inferiority complex)۔۔۔کہلاتی ہے جس میں انسان۔۔۔خود کو دوسروں سے کم تر سمجھتا ہے۔۔۔اسے خود پر یقین نہیں ہوتا۔۔۔ایسے شخص کے کئی مسائل ہوتے ہیں۔۔۔ماہرین کا خیال ہے اکثر سوپیریروٹی کمپلکس۔۔۔انفیریروٹی کمپلکس کو۔۔۔چھپانے کی ایک غلط کوشش ہوتا ہے۔۔۔ان کمپلکس کا حامل۔۔۔زندگی میں۔۔۔صحیح پرفارم نہیں کر پاتا۔۔۔

سوال 18) افرمیشنز (affirmations)۔۔۔کسے کہتے ہیں؟

جواب) افرمیشنز۔۔۔ان پوزیٹو جملوں کو کہتے ہیں۔۔۔جن کا مقصد۔۔۔شعور اور لاشعور میں۔۔۔مثبت تصویریں بنا کر یقین دلانا ہوتا ہے۔۔۔اس کے نتیجے میں۔۔۔انسان خود کو۔۔۔انرجیٹک اور متحرک (motivated) محسوس کرتا ہے۔۔۔

جملوں کو بار بار دھرانے سے۔۔۔ہمارے لاشعور میں۔۔۔بات بیٹھ جاتی ہے۔۔۔اور نتیجے میں۔۔۔ہمارا رویہ تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔۔۔

افرمیشن کی مثالیں۔۔۔

مجھے خود پر یقین ہے۔۔۔میں لوگوں میں ہمیشہ اچھائی تلاش کرتا ہوں۔۔۔میں مطمئن ہوں۔۔۔میں جس اچھے کام کو شروع کرتا ہوں اسے پورا کر کے چھوڑتا ہوں۔۔۔میں

محبت اور عزت کے قابل ہوں۔۔۔میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان نہیں ہوتا۔۔۔میں لوگوں کو آسانی سے معاف کر دیتا ہوں۔۔۔میں ہر حال میں پرامید رہتا ہوں۔۔۔میں آسانی سے لوگوں کو دوست بنالیتا ہوں۔۔۔مجھے لوگوں سے بات کرنا اچھا لگتا ہے۔

لیکن آپ نے غور کیا ہوگا کہ۔۔۔زیادہ تر لوگ پوزیٹو جملوں کی بجائے۔۔۔نیگیٹو جملے بار بار دہرا کر۔۔۔اپنا بیڑا خود ہی غرق کر لیتے ہیں۔۔۔انھیں کسی دشمن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ۔۔۔یہ اپنے دشمن خود ہی ہوتے ہیں۔۔۔نیگیٹو جملے ایسے ہوتے ہیں۔۔میں یہ کام نہیں کر سکتا۔۔۔پیسہ درختوں پر نہیں اُگتا۔۔۔آرام میرے مقدر میں نہیں۔۔۔میں ایماندار ہوں اس لیے میرے پاس کچھ نہیں ہے۔۔۔میرا پڑھائی / کام میں دل نہیں لگتا۔۔۔میرا کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔۔۔میں حساس ہوں اس لیے مجھے چھوٹی چھوٹی باتیں دکھ دیتی ہیں۔۔۔وغیرہ۔۔۔

سوال19) ذہانت کیا ہوتی ہے؟

جواب) پہلے علم اور ہنر کو حاصل کر کے۔۔۔استعمال میں لانا۔۔۔ذہانت کہلاتا تھا۔۔۔مگر اب جدید تعریف کے مطابق۔۔۔خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے۔۔۔اور مسائل کو حل کرنے کی خوبی۔۔۔کو ذہانت کہا جاتا ہے۔۔۔

سوال20) جذباتی اور سماجی ذہانت کیا ہوتی ہے؟

جواب) خود کو سمجھنا جذباتی ذہانت کہلاتا ہے اور۔۔۔دوسروں کو سمجھنا سماجی ذہانت۔۔۔

زائد ذہانتوں کا نظریہ (Multiple Intelligence Theory)

عام ذہانت کے نظریے کے مطابق۔۔۔ذہین لوگ سب کاموں میں ذہین۔۔۔اور کند

ذہن سب کاموں میں۔۔۔کند ذہن ہوتے ہیں۔۔۔کے برعکس ماہر نفسیات Howard Gardner نے۔۔۔ایک سے زائد ذہانتوں کا نظریہ۔۔۔پیش کر کے سب کو سمجھایا کہ۔۔۔ضروری نہیں کہ۔۔۔اگر کوئی حساب میں۔۔۔کمزور ہو تو اس کا مطلب ہے وہ کند ذہن ہے۔۔۔ہو سکتا ہے وہ۔۔۔ذہانت کے کسی اور حصے میں ذہین ہو۔۔۔جیسا کہ میوزک یا سپورٹس میں۔۔۔

تنقید کے باوجود اس نظریے نے خوب شہرت حاصل کی۔۔۔

اس کے مطابق۔۔۔ذہانت کے درج ذیل حصے ہیں۔۔۔

باڈی سمارٹ (Body Smart)۔۔۔جسمانی صلاحیتیں کو استعمال میں لانے کی ذہانت۔ڈانسر۔باڈی بلڈرز۔اتھلیٹس۔۔۔پیپل سمارٹ (People Smart)۔۔۔لوگوں کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ماہر نفسیات۔سیل مین۔ٹریز۔۔۔ورڈ سمارٹ (Word Smart)۔۔۔لفظوں اور زبانوں کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔رائٹر۔جرنلسٹ۔شاعر۔۔۔لوجک سمارٹ (Logic Smart)۔۔۔حساب کتاب کی ذہانت۔۔ریاضی دان۔اکاؤنٹنٹ۔کمپیوٹر پروگرامر۔۔۔نیچر سمارٹ (Nature Smart)۔۔۔قدرت کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔بائیولوجسٹ۔مالی۔کسان۔۔۔سیلف سمارٹ (Self Smart)۔۔۔خود کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔فلاسفر۔لیڈر۔اینٹرپنیور۔۔۔پکچر سمارٹ (Picture Smart)۔۔۔تصویروں کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔آرکیٹکٹ۔انجینئر۔۔۔فوٹوگرافر۔۔۔میوزک سمارٹ۔۔۔(Music Smart)۔۔۔میوزک کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔گلوکار۔کمپوزر۔میوزیشن۔۔۔سپرچوئل سمارٹ۔۔۔(Spirtual Smart)۔۔۔مقصدِ حیات کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔روحانی رہنما۔مذہبی رہنما۔۔۔

سوال 21) زخم ملنے پر کیا کریں؟

جواب) عام لوگ زندگی میں مزہ۔۔۔اور خاص لوگ مقصد تلاش کرتے ہیں۔۔۔خالق کچھ خاص لوگوں کو۔۔۔ان کی زندگی کا مقصد۔۔۔زخم کے اندر رکھ کر دیتا ہے۔۔۔اگر آپ کو مقصد سمجھ نہ آئے تو۔۔۔کسی ماہر سے مشورہ کر لیں۔۔۔

یہ تو اب آپ نے خود طے کرنا ہے کہ۔۔۔آپ عام ہیں یا خاص۔۔۔ویسے آپ کسی دن۔۔۔کوئی خاص وقت نکال کر۔۔۔خود کو خود ہی خاص کرنے کی۔۔۔خاص کوشش کر کے تو دیکھیں۔۔۔

سوال 22) سیلف پنشمنٹ (self punishment) کیا ہوتی ہے؟ اور لوگ خود کو۔۔۔خود ہی سزا کیوں دیتے ہیں؟

جواب) خود کو خود ہی سزا دینا۔۔۔سیلف پنشمنٹ کہلاتا ہے۔۔۔

اس کی کئی وجوہات ہیں جیسا کہ۔۔۔انہیں لگتا ہے وہ۔۔۔اس سزا کے مستحق ہیں۔۔۔وہ سمجھتے ہیں کہ۔۔۔خود کو سزا دینے سے۔۔۔وہ اچھے ہو جائیں گے۔۔۔درد کی شدت کم کرنے کے لیے (یاد رکھیں یہ کمزور لوگ ہوتے ہیں)۔۔۔اپنے جذبات کے اظہار کے لیے (یاد رکھیں یہ جذبات کے اظہار کا بزدلانہ اور نیگیٹیو طریقہ ہے)۔۔۔وقتی آرام دینے کے لیے (وقتی آرام تو مل جاتا ہوگا مگر اس کا نقصان بہت زیادہ ہے)۔۔۔توجہ حاصل کرنے کے لیے بھی کچھ لوگ خود کو سزا دیتے ہیں (یہ توجہ حاصل کرنے کا بُرا طریقہ ہے جو دیر تک نہیں چلتا)۔۔۔

سوال 23) لوگ خود کو۔۔۔خود ہی کیسے سزا دیتے ہیں؟

جواب) عام خیال کے مطابق۔۔۔جسم کے کسی حصے۔۔۔خصوصاً بازو کو بلیڈ سے کاٹنے۔۔۔دیوار یا کسی چیز کو مکے مارنے۔۔۔چیزیں توڑنے۔۔۔باتھ روم میں جا کر بال نوچنے۔۔۔جیسے کام ہی سیلف پنشمنٹ ہوتے ہیں۔۔۔

ضروری نہیں ہے کہ۔۔۔سزا صرف جسمانی ہی ہو۔۔۔کچھ لوگ خود کو اس طرح بھی سزا دیتے ہیں۔۔۔زیادہ کھانا۔۔۔نشہ کرنا۔۔۔غلط لوگوں سے دوستی رکھنا۔۔۔abusive relation میں رہنا۔۔۔بلا ضرورت خرچ کرنا۔۔۔یا چیزیں خریدنا۔۔۔خود کا خود ہی مذاق اڑانا۔۔۔اپنا وقت بے کار یا غلط کاموں میں ضائع کرنا۔۔۔مدد کی ضرورت ہوتے ہوئے بھی۔۔۔مدد نہ مانگنا۔۔۔ملنے والی مدد سے انکار کرنا۔۔۔ہر بات کا جواب ہاں میں دے کر۔۔۔خود کو خود ہی تنہا کر کے۔۔۔غصے میں رہ کر۔۔۔بے عزتی والی نوکری کر کے۔۔۔نفرت کر کے۔۔۔

سوال 24) اینہی ڈونیا (anhedonia) کیا ہوتا ہے؟

جواب) ایسی حالت۔۔۔جس میں خوشی محسوس نہیں ہوتی۔۔۔زندگی سے ذائقہ ختم ہو جانا۔۔۔یہ بڑی قابلِ رحم۔۔۔حالت ہوتی ہے کیونکہ۔۔۔دنیا کی بڑی سے بڑی۔۔۔جسمانی بیماری چاہے وہ۔۔۔کینسر ہی کیوں نہ ہو۔۔۔اس میں انسان۔۔۔زندگی کو آخری سانس اور۔۔۔لقمے تک انجوائے کرتا ہے۔۔۔مگر اس حالت میں۔۔۔انسان کو کچھ بھی مزا نہیں دیتا۔۔۔نہ کھانا۔۔۔نہ پینا۔۔۔نہ لوگوں سے ملنا۔۔۔نہ کچھ کھیلنا۔۔۔کچھ بھی نہیں۔۔۔اسی لئے اگر اس کا۔۔۔علاج نہ کیا جائے تو۔۔۔زیادہ تر مریض۔۔۔کچھ وقت کے بعد۔۔۔خودکشی کر لیتے ہیں۔۔۔

سوال 25) پلینڈ اگنورنگ (planned ignoring) کسے کہتے ہیں؟

جواب) حکمتِ عملی کے تحت۔۔۔دوسروں کویا۔۔۔ان کی حرکتوں کو۔۔۔نظر انداز کرنا۔۔۔

سوال26)سیلف پرسویشن (self persuation) کیا ہوتی ہے؟

جواب) خودکوخود ہی۔۔۔منانے کی صلاحیت۔۔۔

سوال27) extrovert اور Introvert سے کیا مراد ہے؟

جواب) انسانی شخصیت کے دو پہلو۔۔۔ایسٹراورشن کولوگوں سے ملنا۔۔۔ان سے باتیں کرنا اچھا لگتا ہے۔۔۔جبکہ اس کے برعکس۔۔۔انٹروورشن دوسروں سے۔۔۔گھلنا ملنا زیادہ پسند نہیں کرتے۔۔۔خاص کرنئے لوگوں سے۔۔۔

سادہ لفظوں میں کہا جائے تو۔۔۔ایکسٹراورشن کی بیٹری لوگوں سے مل کر۔۔۔جبکہ انٹروورشن کی تنہائی میں۔۔۔چارج ہوتی ہے۔۔۔بلکہ یوں کہا جائے تو بھی بہتر ہے کہ۔۔۔انٹروورشن کی لوگوں سے مل کر۔۔۔بیٹری لو ہو جاتی ہے۔۔۔

اگر کبھی آپ کسی سے ملیں اور۔۔۔اس کا رویہ غیر دوستانہ پائیں تو ضرور غور کریں۔۔۔کیا پتہ وہ انٹروورٹ ہو۔۔۔میرا خیال ہے کہ۔۔۔ہم سب کو تھوڑی نفسیات ضرور پڑھنی چاہیے۔۔۔کیونکہ اگر آپ۔۔۔تھوڑی سی بھی نفسیات جانتے ہوں گے تو۔۔۔آپ کو لوگوں کو۔۔۔سمجھنے میں بہت آسانی ہوگی۔۔۔

انٹروورشن کی شخصیت

تنہائی اسے تقویت دیتی ہے۔۔۔کم بات کرتے ہیں۔۔۔اپنے جیسے لوگوں کو پسند کرتے ہیں۔۔۔ہیڈفون اور موبائل ان کی۔۔۔لوگوں سے دور رہنے میں۔۔۔بہت مدد کرتے

ہیں۔۔۔یہ رش میں ہیڈفون لگا لیتے ہیں۔۔۔یا سر جھکا کر موبائل میں گم ہو جاتے ہیں تا کہ۔۔۔لوگ ان سے بات نہ کریں۔۔۔جہاں سوشل انٹریکشن ہونی ہو۔۔۔وہاں جانے سے گھبراتے ہیں۔۔۔لوگوں سے مجبوراً ملتے ہیں۔۔۔کوئی سوشل گیدرنگ کا پلان کینسل ہو جائے تو۔۔۔انہیں خوشی ہوتی ہے کہ۔۔۔شکر ہے جان چھوٹی۔۔۔کال اٹھانے سے پہلے۔۔۔سوچتے ہیں کہ۔۔۔دوسرا شخص کہیں ملاقات کا نہ کہہ دے۔۔۔لوگوں اکثر ان سے پوچھتے ہیں کہ۔۔۔کیا سوچ رہے ہو۔۔۔

سوال28) کس آف ڈیتھ۔۔۔سے کیا مراد ہے؟

جواب) جس محبت کا انجام۔۔۔موت یا مشکل ہو۔۔۔تاریخ کے مطابق۔۔۔حضرت عیسیٰ کے ایک حواری نے۔۔۔آپؑ کو چوم کر۔۔۔مشکل میں ڈال دیا تھا۔۔۔اسے کس آف جیوڈا بھی کہا جاتا ہے۔۔۔

سوال29)سیلف سینٹرڈ(self centered) سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسا شخص جسے۔۔۔اپنے سوا کسی اور کی۔۔۔پرواہ نہ ہو۔۔۔

سوال30) اجتماعی قبر سے کیا مراد ہے؟

جواب) عام حالات میں۔۔۔میت مرد کی ہو یا عورت کی۔۔۔اس کو علیحدہ علیحدہ دفنایا جاتا ہے۔۔۔ایک ساتھ دفنانے کا تو۔۔۔سوال ہی پیدا نہیں ہوتا مگر۔۔۔جنگ یا کسی بڑے حادثے کے بعد۔۔۔جب لاشیں اکٹھی ہوں تو ان میں۔۔۔لاشوں کو۔۔۔علیحدہ علیحدہ کرنا ممکن نہیں ہوتا۔۔۔اس لئے انھیں اکٹھا دفنایا جاتا ہے۔۔۔اس اکٹھی قبر کو۔۔۔اجتماعی قبر کہا جاتا ہے۔۔۔

سوال 31) سیلف بلیمنگ (self blaming) کیا ہوتی ہے؟

جواب) کچھ لوگ---حقیقت کے برعکس---خودکو کسی حادثے یا واقعے کا ذمہ دار سمجھتے ہیں---اسے مریض ذہن (victim mentality) بھی کہا جاتا ہے---

سوال 32) ہذیان (Hallucination) کسے کہتے ہیں ہے؟

جواب) ایسی کیفیت جس میں---انسان کو وہ چیزیں دکھائی اور---آوازیں سنائی دیتی ہیں---جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا---جو محض ذہن کی پیداوار ہوتی ہیں---

یاد رہے--- یہ حالت سیراب (illusion) سے--- بالکل مختلف ہے---کیونکہ سیراب میں تو---وہ چیز حقیقت میں موجود ہوتی ہے---جسے آپ کچھ اور سمجھ رہے ہوتے ہیں---

ضروری نہیں کہ---کیفیت صرف بیماری میں ہو کیونکہ اسے---نشہ---سخت بخار---شدید جذبات---اور درد میں بھی---محسوس کیا جاتا ہے---

ہلوسی نیشن کی قسمیں---

Auditory آوازوں یا شور کا سنائی دینا---visual چیزوں اور لوگوں کا دکھائی دینا---olfactory خوشبو یا بدبو کا محسوس ہونا---gustatory کسی کھانے یا پینے کی چیز کا بدذائقہ لگنا---tactile کسی کے نہ ہوتے ہوئے بھی---محسوس ہونا کہ کسی نے آپ کو چھوا ہے---

سوال 33) پلیسبو افیکٹ (placebo effect) سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسا اثر---جو اصلی کہہ کر---نقلی دوائی دینے---سے پیدا ہو---اس کی

سائنس میں--- بہت اہمیت ہے اور اس سے---دوائی کے اثر کو---جاننے میں بھی---کافی مدد ملتی ہے---

سوال 34) ٹرانس (trance) سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسی ذہنی کیفیت---جس میں انسان---مکمل ہوش میں نہ ہو---

سوال 35) فوبیا سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسا خوف جس کی حقیقی بنیاد نہ ہو---اس کی کئی قسمیں ہیں جیسا کہ---لوگوں سے ملنے کا خوف---اونچائی کا خوف---پانی کا خوف---بیمار ہو جانے کا خوف---تنہا رہ جانے کا خوف---وغیرہ---

سوال 36) Seasonal Syndrome---اور Specific Syndrome---سے کیا مراد ہے؟

Seasonal Syndrome یا Seasonal Affective Disorder (SAD)---یا---سردیوں/ گرمیوں میں ہونے والا ڈیپریشن---موڈ ڈس آرڈر کی ایک قسم ہے---جس میں مبتلا انسان---صرف اسی موسم میں---(جس موسم کا اس کو ڈیپریشن ہو)---ڈیپریشن کا شکار ہوتا ہے---باقی وقت یا سال وہ صحیح رہتا ہے---زیادہ تر لوگوں کو یہ بیماری---سردیوں کے موسم میں ہوتی ہے---

اس بیماری کے حامل---لوگوں کا مذاج---موسم کا محتاج ہوتا ہے---ڈیپریشن والے موسم میں---یہ لوگ ڈیپریس ہوتے ہیں جبکہ---باقی موسموں میں خوش---

ماہر نفسیات نے---Specific Syndrome---کی اصطلاح خود بنا

کر۔۔۔استعمال کی ہے۔۔۔جس سے مراد ہے کہ۔۔۔کسی خاص وقت یا مہینے میں۔۔۔محبوب کی یاد آنا۔۔۔باقی دنوں میں ٹھیک رہنا۔۔۔

سوال 37) مقدس دیوار کسے کہتے ہیں؟

جواب) ہولی وال یعنی مقدس دیوار۔۔۔ویسٹرن وال۔۔۔جسے دیوارِ ماتم بھی کہا جاتا ہے۔۔۔اسرائیل میں واقع۔۔۔یہودیوں کی مقدس دیوار کو کہتے ہیں۔۔۔زائرین جس سے لپٹ کر۔۔۔نا صرف روتے ہیں بلکہ۔۔۔اس کی دڑاڑوں میں۔۔۔پرچیوں پر لکھی۔۔۔اپنی دعائیں بھی ڈالتے ہیں۔۔۔ایک سروے کے مطابق۔۔۔ہر سال دس لاکھ سے زائد۔۔۔دعاؤں کی پرچیاں۔۔۔اس دیوار میں۔۔۔رکھی جاتی ہیں۔۔۔

سوال 38) وال آف لو کسے کہتے ہیں؟

جواب) پیرس میں واقع۔۔۔چالیس مربع فٹ کی وہ دیوار۔۔۔جسے سال 2000 میں۔۔۔دو کیلیگر افرز نے۔۔۔دو سو پچاس زبانوں میں۔۔۔تین سو گیارہ بار۔۔۔آئی لو یو۔۔۔لکھ کر بنایا۔۔۔

سوال 39) lucid dream کسے کہتے ہیں؟

جواب) ایسا خواب۔۔۔جس میں خواب دیکھنے والا۔۔۔اس بات سے واقف ہو کہ۔۔۔وہ خواب دیکھ رہا ہے اور۔۔۔اسے اپنے خواب پر۔۔۔کنٹرول بھی حاصل ہو۔۔۔

سوال 40) عمیرہ احمد کون ہیں؟

جواب) عمیرہ احمد۔۔۔اردو کی وہ رائٹر ہیں۔۔۔جنھوں نے دورِ حاضر کا۔۔۔سب سے

زیادہ پڑھا جانے والا ناول۔۔۔پیرِ کامل ﷺ لکھا۔۔۔جو نوجوان نسل میں مقبولیت کی ایک۔۔۔اپنی ہی مثال ہے۔۔۔

پاکستان کے مقبول کالم نگار۔۔۔جاوید چودھری کے ناول کے۔۔۔مواد (content) پر اعتراض کو۔۔۔ایک طرف رکھ کر دیکھا جائے تو۔۔۔اس میں کوئی شک نہیں۔۔۔اس ناول نے۔۔۔نئی نسل کا ناطہ ایک بار پھر۔۔۔اردو سے جوڑنے میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔۔۔

سوال 41) کیا جاسم اور جمیرا میرے کلائنٹس کے حقیقی نام ہیں؟

جواب) پردہ پوشی۔۔۔ماہرِ نفسیات کی پوشاک ہوتی ہے۔۔۔اس کے بغیر وہ نامکمل ہوتا ہے۔۔۔عام آدمی اور ماہرِ نفسیات کو۔۔۔بات بتانے میں فرق ہی یہی ہے کہ۔۔۔عام آدمی کسی کو بھی۔۔۔آپ کی بات بتا سکتا ہے مگر۔۔۔ماہرِ نفسیات کبھی بھی۔۔۔آپ کی بات کسی سے۔۔۔شیئر نہیں کرتا۔۔۔اگر کبھی حکمتِ عملی کے تحت۔۔۔اسے کچھ شیئر کرنا بھی پڑے تو۔۔۔وہ نام تبدیل کر دیتا ہے۔۔۔سو جاسم اور جمیرا فرضی نام ہیں۔۔۔لیکن ان کا واقعہ سچا ہے۔۔۔

سوال 42) جمیرا کون تھی؟۔۔۔نواب شاہ والی۔۔۔ائر پورٹ والی۔۔۔یونیورسٹی والی۔۔۔

جواب) جیسے کسی حادثے (ایکسیڈنٹ) کے بعد۔۔۔انسان کی مکمل یا سلیکٹڈ میموری ڈسٹرب ہوتی ہے۔۔۔ویسے ہی ٹروما کے بعد۔۔۔جب لاشعور سے شعور میں۔۔۔میموریز آ کر گر جاتی ہیں تو۔۔۔وہ مکس ہو جاتی ہیں۔۔۔اسی لئے جاسم کو سیشنز کے درمیان۔۔۔کبھی لالا جی کی لڑکی یاد آ گئی۔۔۔تو کبھی زندگی کے کسی موڑ پر۔۔۔ائر پورٹ

یا---نواب شاہ والی لڑکی سے ہونے والی گفتگو یاد آ گئی---جس کا موجودہ حادثے سے---ڈائرکٹ کوئی تعلق نہیں تھا---

سوال 43) جاسم کی سانسیں کیوں رکتی تھیں---جبکہ اسے دمہ (سانس کی بیماری) asthma بھی نہیں تھی؟

جواب) ایسی علامات جن کی کوئی میڈیکل وجہ نہ ہو---انھیں نفسیات میں somatic symptom disorder کہا جاتا ہے---

آپ نے غور کیا ہوگا کہ---بہت سے لوگوں کے سب میڈیکل ٹیسٹ نارمل ہوتے ہوئے بھی---وہ جسمانی بیماریوں کی شکایت کرتے ہیں---جیسا کہ جسم کے کسی حصے میں درد---سانسوں کا رکنا وغیرہ---

سوال 44) تعویز نہر میں بہائے جانے سے کیوں ڈرتا تھا؟

جواب) تعویز لکھنے والوں کے مطابق---کسی بھی تعویز کی موت---پانی میں بہانے سے واقع ہوتی ہے---یعنی اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے---

سوال 45) جاسم کو نو نمبر کیوں نظر آتا تھا؟

جواب) کیونکہ اس کا تعلق نو جنوری کی محرومی سے تھا---جس دن اس کی خواہش پوری ہونی تھی---ٹروما کے بعد---جنوری اور اس سے جڑی بات اسے بھول گئی---صرف نو یاد رہ گیا---

سیشن کے دوران---جب میں اسے ماضی میں لے کر گیا---تو ساری لڑی خود بخود جڑ گئی---

سوال 46) جاسم کا مرض کیا تھا؟ اور میں (ماہر نفسیات) نے اس کا کیسے علاج کیا؟

جواب) جاسم کو---Post Traumatic Stress Disorder---تھا لوگوں کو یہ مسئلہ تب ہوتا ہے جب---وہ کسی حادثے کا شکار ہوتے ہیں یا---اسے ہوتا ہوا دیکھتے ہیں---

ٹروما یا حادثے کے بعد---انسان جسمانی طور پر تو---وہاں سے نکل آتا ہے پر---ذہن وہی پھسار رہتا ہے---ٹروما کے بعد---ذہن کبھی اسے ماضی نہیں بننے دیتا بلکہ---اسے حال کی حالت میں ہی---رکھتا ہے جس کی وجہ سے---متاثرہ شخص کا---زندگی گزارنا مشکل ہو جاتا ہے---ایسے لوگ مستقبل سے مایوس ہو جاتے ہیں---اپنا خیال رکھنا چھوڑ دیتے ہیں---

چونکہ جاسم کے اندر---survivor's guilt---بہت شدید تھی---یعنی وہ شرمندگی جسے---حادثے (ٹروما)---میں بچ جانے والا---محسوس کرتا ہے کہ---وہ کیوں بچ گیا---اسی لئے اسے لگا کہ---وہ جمیرا کا بدلہ---لینے کے لئے بچا ہے---

ماہر نفسیات نے---اس کا علاج نیورو لینگویسٹک پروگرامنگ---سے کیا---

◈......◈......◈......◈

ماہرِ نفسیات کے گولز

ماہرِ نفسیات کے گولز

آنے والے دنوں میں۔۔۔درج ذیل ماڈلز۔۔۔پر کام کرنا ہے:

1۔ مواخات ماڈل۔
2۔ معافی ماڈل۔
3۔ اُمید ماڈل۔
4۔ شعور ماڈل۔
5۔ سول سنٹر ماڈل۔

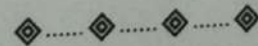
مواخات ماڈل کیا ہے؟

حضور اکرم ﷺ نے---ہجرتِ مدینہ کے بعد---مکہ کے وہ مسلمان---جو اپنا سب کچھ چھوڑ کر---مدینہ آئے تھے---اُن کو ایک ایک کر کے---مدینہ کے مسلمانوں کا---بھائی بنا کر---ذمہ داری انھیں دے دی---یعنی ایک ضرورت مند مکی کا ہاتھ---ایسے مدنی شخص کے ہاتھ میں دیا--- جو اس کی ضرورت پوری کر سکتا ہو---اسلام میں اسے---مواخاتِ مدینہ کہا جاتا ہے---

تجویز---یہ انتہائی خوبصورت ماڈل ہے---جس کی مثال تاریخ میں---کہیں نہیں ملتی---آج کے دور میں---ایک امیر ایک غریب کی---ذمہ داری لے لے---تو بہت سے---مسائل حل ہو جائیں گے---

میرا خیال ہے کہ---اسے صرف پیسوں تک---ہی محدود نہیں کرتے---ایک خوش رہنے والا آدمی---ایک اُداس رہنے والے کی---ایک صحت مند---ایک بیمار کی---ایک پڑھا لکھا---ایک اَن پڑھ کی---ایک ہنر مند---ایک غیر ہنر مند کی---ایک بامقصد زندگی گزارنے والا---ایک بے مقصد زندگی گزارنے والے کی---ایک ہنستا ہوا---ایک روتے ہوئے کی---ایک دوستوں والا---ایک تنہا کی---ایک نارمل---ایک ابنارمل کی---ذمہ داری اٹھالے---تو اِس ماڈل کا کچھ حد تک---حق ادا ہو سکے گا---

یاد رہے---اس ماڈل کا حُسن یہ ہے کہ---ذمہ داری ساری عمر کے لئے---نہیں اٹھائی بلکہ---ایک متعین مدت کے بعد---آگے بڑھ جانا ہے---

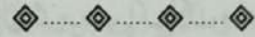
◈......◈......◈......◈

معافی ماڈل کیا ہے؟

چھوٹے تھے تو پڑھتے تھے---پاکستان کا مطلب ہے---پاک لوگوں کے---رہنے کی جگہ---اور میرے خیال میں--- پاک لوگ وہ ہوتے ہیں---جو دوسروں کو معاف کرتے ہیں---معاف کرنے سے---صرف ذہن ہی نہیں---روح بھی صاف ہوتی ہے---

میری خواہش ہے کہ---پاکستانیوں کا شمار---دنیا کی نمبر وَن---معاف کرنے والی قوم---کے طور پر پہچانا جائے---اس کے لئے---لوگوں کو معافی مانگنا اور---معاف کرنے کی---تربیت دینا ہوگی---

ہماری موجود معاف کرنے کی---حالت کا اندازہ--- عدالتوں میں ہر روز---ہزاروں نئے مقدمات میں اضافہ سے لگایا جا سکتا ہے---کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ---مزید ججز کو ہائر کیا جائے---لاء اینڈ آڈر کو بہتر کرنے کے لئے---پولیس فورس میں اضافہ کیا جائے---پر میرا خیال ہے کہ---ہمیں معاشرے میں تربیت کا اہتمام کرنا ہو گا---بغیر تربیت کے تو یہی حال ہو نا ہے---بہت سے مسائل صرف--- معاف کرنے سے حل ہو سکتے ہیں---ان کے لئے عدالتوں میں---جانے کی ضرورت نہیں ہے---

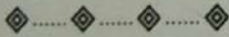
ملک میں مختلف مذہبی جماعتیں---بڑی کامیابی سے کام کر رہی ہیں---انھوں نے بے شمار بے نمازیوں کو نمازی بنا دیا---بے راہ لوگوں کو راہِ راست پر لے آئے---اس کا مطلب ہے ان میں---تبدیل کرنے کی طاقت موجود ہے---ان سے رابطہ کر کے کہنا

ہے کہ۔۔۔وہ عدالتوں کے باہر۔۔۔ایمرجنسی کیمپ لگائیں۔۔۔یوں بے شمار کیسز عدالتوں سے باہر۔۔۔صرف معاف کرنے سے ہی حل ہو جائیں گے۔۔۔اس طرح عدالتوں کا وقت بچے گا۔۔۔اور ججز پوری توجہ سے ان کیسز کو حل کر سکیں گے۔۔۔جن میں واقعی اُن کی ضرورت ہے۔۔۔

اُمید ماڈل کیا ہے؟

مایوس لوگوں کی۔۔۔مدد کرنی ہے۔۔۔ان میں اُمید جگانی ہے۔۔۔جیسا کہ:

زندگی سے مایوس۔۔۔جو خودکشی کی خواہش رکھتے ہوں۔۔۔

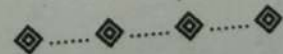
تعلیم سے مایوس۔۔۔جو اسے۔۔۔چھوڑنا چاہتے ہوں یا۔۔۔چھوڑ چکے ہوں۔۔۔

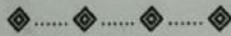
محبت سے مایوس۔۔۔جنھوں نے۔۔۔اپنے سب دروازے۔۔۔بند کردئے ہوں۔۔۔

شعور ماڈل کیا ہے؟

لوگوں کو اپنی---چھپی ہوئی صلاحتوں کو---سمجھنے اور اس پر---کام کرنے کی---تربیت دینی ہے---سیلف اویئرنس (Self-Awareness)---پرلوگوں کی توجہ دلانی ہے---

لوگوں کو تالیاں بجانے اور تعریف کرنے کی تربیت دینی ہے---ہم سب چاہتے ہیں کہ---ہمارے لئے تالیاں بجیں---ہماری تعریف ہو---مگر جب دوسروں کے لئے تالیاں بجانے اور تعریف کا وقت آتا ہے تو---ہمارے ہاتھ اور ہونٹ خاموش رہتے ہیں---

مدد مانگنے کی تربیت دینی ہے---How to ask for help---بے شمار لوگ مدد مانگنے کو معذوری سمجھتے ہیں---اور یہ ظاہر کرتے ہیں کہ انھیں کسی کی ضرورت نہیں ہے---حالانکہ ہم سب ایک دوسرے سے جڑے ہیں---ہم سب کو ایک دوسرے کی ضرورت ہے---

تعلقات پر تربیت دینی ہے---آج کل چیزیں ویگ vague سی ہوگئی ہیں---لوگ دھوکے کو دوستی کا نام دے کر دھائی دیتے ہیں---مسائل کو محبت کو نام دے کر---مصیبت میں مرتے ہیں---

سول سنٹر ماڈل کیا ہے؟

پاکستان میں پہلا سول سنٹر قائم کرنا ہے---جہاں روحوں کو سیا جائے---جہاں پر نفرت نامے نہیں---محبت نامے لکھے جائیں---جہاں مزہ نہیں مقصد دیا جائے---درد بانٹنے والے بیٹھے ہوں---جہاں تاریکی کو روشنی میں---تبدیل کرنے کی تربیت دی جائے---

خصوصی پیغام

میری آپ سے دل سے درخواست ہے کہ۔۔۔

آپ کثرت سے درود شریف پڑھیں کہ۔۔۔ تسکین قلب کا کیا ہی مجرّب تحفہ ہے۔۔۔

آپ بہن ہیں تو۔۔۔ اپنے بھائی کا خصوصی خیال رکھیں۔۔۔

بھائی ہیں تو۔۔۔ اپنی بہن کی ذمہ داری دل سے ادا کریں۔۔۔

لکھتے ہیں تو۔۔۔ روشنی پھیلائیں۔۔۔

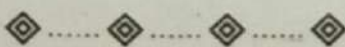
دوست ہیں تو۔۔۔ ڈھال بن جائیں۔۔۔

والدین ہیں تو۔۔۔ اولاد کو سمجھنے کی کوشش کریں۔۔۔ کہ کسی کو سمجھنا اتنا مشکل بھی نہیں ہے۔۔۔

اولاد ہیں تو۔۔۔ والدین کو پڑھیں۔۔۔ تا کہ آپ ان پر ماسٹرز کر سکیں۔۔۔

ٹیچر ہیں تو۔۔۔ اپنی کلاس کے اس بچے پر زیادہ محنت کریں۔۔۔ جس پر زیادہ محنت کرنی پڑتی ہو۔۔۔

انسان ہیں تو۔۔۔ محبت کی چلتی پھرتی مثال بن جائیں کہ۔۔۔

کسی بھی معاشرے میں۔۔۔ لاکھوں لوگوں میں ماہر۔۔۔ ایسے ہی نہیں بن جاتا۔۔۔ بے شمار لوگوں نے مل کر۔۔۔ محبت کی مٹھاس ملی مٹی سے۔۔۔ اس کے مکمل ہونے میں۔۔۔ غیر مشروط مدد کی ہوتی ہے۔۔۔

cabirchaudhary

cabirchaudhary cabirchaudhary

cabirchaudhary@gmail.com

0345-4060430

درد۔۔۔ درد ہوتا ہے۔۔۔ یہ میرا یا تمہارا نہیں ہوتا بلکہ۔۔۔ یہ ہمارا ہوتا ہے۔۔۔

اگر تڑپنے سے تسکین نہیں ملتی تو پھر محبت کے ماروں کا مرہم کیا ہے؟

اگر رونے سے راحت نہیں ملتی تو آنکھیں آہیں کیوں بھرتی ہیں؟

کتاب ابنارمل کی ڈائری اگر محبت اور درد کی داستان نہیں ہے تو کیا ہے؟

یہ اپنے پڑھنے والوں کو کیوں پکڑ لیتی ہے؟ یہ تو پڑھ کر ہی پتہ چل سکتا ہے۔۔۔

علم و عرفان پبلشرز

الحمد مارکیٹ، 40- اُردو بازار، لاہور۔

فو 37352332، 37232336، 37223584